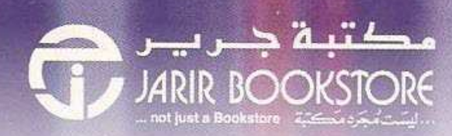
BBC BOOKS

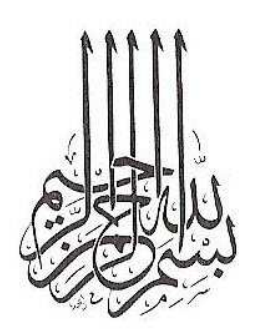
نشوان الحكيمي

انهض وحقق هدفك!

خطوات ضرورية لتحقيق أهدافك

بيتشي وجوزفين كولكلاف

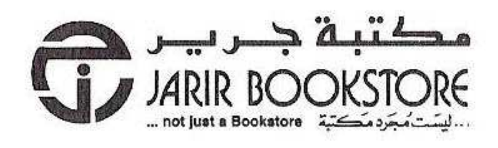


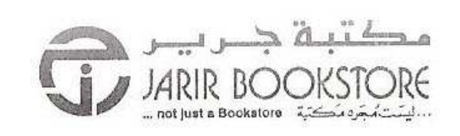


انهض وحقق هدفك!

خطوات ضرورية لتحقيق أهدافك

بيتشي وجوزفين كولكلاف





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص. ب ٣١٩٦ تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١ فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء تليفون +٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله تليفون +٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان تليفون +٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١

الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران تليفون +٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان تليفون +٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز تليفون +٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى – تقاطع رمادا تليفون +٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء تليفون +٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩

الكويت (دولة الكويت)
الحولي – شارع تونس تليفون +٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

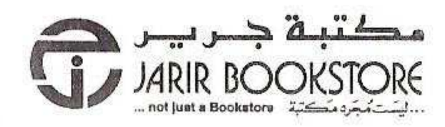
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٥

Get Up and Do It!

ESSENTIAL STEPS TO ACHIEVE YOUR GOALS

Beechy and Josephine Colclough





إلى كل من شارك بحياته
وعمله معنا

المحتويات

مقدمة

هذا الكتاب كتاب عملي تحفيزي يزودك بالوسائل والاستراتيجيات والأفكار العميقة اللازمة لتحقيق أهدافك.

في البداية، سوف نتحدث عن العمليات التي تمارس تأثيرها عندما يفكر أي إنسان في القيام بشيء ما من أجل إحداث تغيير في حياته، صغيراً كان أو كبيراً. يتسم البشر بالغرابة إلى حد ما فيما يتعلق بالتكيف والتعامل مع التغيير. فالتغيير سواء كان "جيداً" أو "سيئاً" يمكن أن يصيبنا بالضغط. وغالباً ما تكون استجاباتنا الطبيعية إزاء هذا التغيير هي الخوف أو القلق أو المقاومة؛ وهذه أحد الأسباب القوية التي تفسر تفكيرنا في التغيير أحياناً ثم إحجامنا بعد ذلك عن أن نقوم بشيء. هذا جزء من طبيعتنا البشرية، والحل هو أن نقوم بتحويل هذا الخوف أو التردد إلى شيء إيجابي.

نحن نعتقد أن الناس في حاجة إلى فهم أكبر لأنفسهم كي يتنبئوا بالعقبات وبتدمير الذات والتعامل مع كل منهما بفعالية. بعض الناس يبلغ بهم الخوف من الفشل درجة يعجزون عندها حتى عن مجرد المحاولة لأنهم -كما يبررون- ليسوا مضطرين إلى مواجهة الأمور التي تسير على نحو خاطئ. لقد كتبوا بالفعل سيناريو الفشل. هذا الكتاب يضعك في حالة عقلية يكون تفكيرك فيها موجهاً إلى أنك قادر على تحقيق هدفك حتى تتمكن من الكف عن تدمير نفسك وحتى تبدأ في القيام بالأشياء بطريقة مختلفة.

نحن نرى أيضاً أن جذور النجاح تكمن في الإعداد. هذا الكتاب سيعينك على بناء الأساس المتين حتى لا تنحرف رحلتك للوصول إلى الهدف عن مسارها نتيجة لحدوث ما لم تتوقعه. فمثلاً إحدى الوسائل التي تمكنك من تحقيق هذا هي تمرين تقوم خلاله بتعليم شخص ما أن يعيش حياتك ليوم واحد. حتى تقوم بذلك، قم بتدوين الطريقة

التي تقضي بها يومك من بدايته إلى نهايته، مسجلاً الأفكار والمشاعر وكذلك الأحداث. بمجرد أن تنهمك في الأمر، سيتكشف لك الكثير عن شخصيتك.

نحن نطلب منك أيضاً أن تعد قائمة عامة عن نفسك؛ مهاراتك، وسماتك، والجوانب التي يمكنك تحسينها. لتحقيق ذلك، فإننا نقترح عليك تمرين "الناقد الداخلي". هذا التمرين بعيد عن الجنون على خلاف ما يبدو عليه. وهو يقوم على أساس قيامك بإسقاط كل الشكوك التي تشعر بها على شخصية نطلق عليها "ناقدك الداخلي"، والذي هو مصدر الحوارات الداخلية السلبية. هذا التمرين في ظاهره بمثابة "متعة" أو "تسلية" لكن له تأثير مذهل. يمكنك أن تبدأ في الثورة على ناقدك الداخلي الذي يعرقلك باستمرار.

التحفيز أساس هائل من أسس النجاح، لذلك فأنت في حاجة لتنميته. كلما زاد شعورك بأنك إنسان ناجح، سلكت سلوك الناجحين وزادت فرصة تحقيقك المزيد من النجاح. سوف تصبح إنساناً ناجحاً بمجرد أن تبدأ في زيادة الرسائل التي تقول فيها لنفسك: "بإمكاني القيام بهذا"، و"أنا أهل للقيام به"، و"سوف أحقق هدفي". لدينا تمرينات مختلفة في هذا الكتاب تعينك على بناء ثقتك وتحفيزك، وكثير من الاستراتيجيات متعددة الأبعاد وهي: لا تساعدك فقط على التخطيط وأن تظل على الطريق السديد، وإنما تعينك أيضاً على أن تظل محفزاً.

هناك شيء آخر نشجعك على أن تفعله، وهو أن تحتفظ بدفتر يوميات، وبذلك تتمكن من تخصيص بعض الوقت في نهاية كل يوم فقط من أجل مراجعة موقفك ومدى تقدمك. وأنت تسير مع هذا الكتاب ستجد أننا نقترح عليك ملء كثير من القوائم أيضاً. هذا هو كتابك العملي، لذلك فقد تركنا لك مساحة كي تدون فيها الأشياء بمجرد أن تتوارد على ذهنك. والكتابة جزء مهم من عملية تحقيق أهدافك؛ لأنك تجلس وتفكر وتلزم نفسك كتابة.

أيضاً فإننا نشجعك على أن يكون لديك مدرب يتابعك مثل مدرب كرة القدم أو مدرب التنس؛ والذي سيساعدك على أن تبقي قدميك على الطريق ويشجعك باستمرار. نحن نطلق على هذا الأمر "حديث النفس الإيجابي".

ونحن نحثك على ألا تسيء الفهم أو تخطئ في الحكم على العمليات الواردة أو القوى التي تنشط عندما تبدأ في محاولة تحقيق هدفك. فمثلاً قد تقول: "لكن كل ما

أحتاج إليه هو الإقلاع عن التدخين"، وبالفعل هذا هدف بسيط. لكنه مخدر قوي وعادة تشعرك بالارتياح. والناس سوف يلحظون أنك توقفت عن التدخين وبذلك قد تشعر بأنك مكشوف ومراقب من قبل الآخرين. وهكذا فإن الهدف البسيط يبدو مختلفاً، أليس كذلك؟ هذا لا يعني أنك عاجز عن تحقيقه، وإنما يعني أنك في حاجة حقيقية لأن تفهم الطريقة التي تشعر بها إزاء وضع هدف معين.

رحلتك في اتجاه بلوغ هدفك قد لا تكون سهلة ميسورة. أنت في حاجة لأن تكون على استعداد لمواجهة العقبات، وألا تتنازل عن هدفك لمجرد أن المسيرة تعثرت. بعض الناس ينظر إلى المشكلة على أنها دليل على أن الهدف صعب المنال. الناجحون -ويمكنك أن تصبح واحداً منهم- يعرفون أن المشكلات هي محطات توقف على طول الطريق. لا يمكنك أن تتخلى عن المسئولية بأن تقول: "حظ عاثر؛ لست محظوظاً. لم يحدث أن حالفني الحظ أبداً". كن مسئولاً عن هدفك؛ فهو ملكك أنت، وعليك أن تواجه الصعاب من وقت لآخر من أجل تحقيقه، ولا تستسلم.

كذلك فإننا نعرض عليك طريقة مهمة تبين كيفية صنع "فيديو" شخصي خاص بك تستطيع تشغيله في رأسك كي تواصل المسيرة لبلوغ هدفك. فأنت تتخيل وتتعلم أن تشعر بالمشاعر التي ستكون لديك عندما تحقق هدفك، وتعرض هذه المشاهد في عقلك مراراً وتكراراً.

أيضاً فإننا نشير إلى أنك لست مضطراً لأن تقوم بكل شيء على نحو تام أو بصورة مثالية؛ كل ما عليك أن تبذل قصارى جهدك، فهذا يكفي. هب أن هدفك مثلاً هو أن تتمتع باللياقة؛ أقصد اللياقة فيما يتعلق بعمرك وصحتك ومستوى لياقتك الحالية ووزنك. لا تضع هدفاً غير واقعي، أو هدفاً متواضعاً؛ الشيء المهم هو أن تشعر بالرضا عما تفعل، وألا تظن أنك مضطر لأن تتبع نفس النظام الغذائي الذي يتبعه فلان.

القرن الحادي والعشرون هو عصر التغير المستمر: فحياتنا تتسم بالشك وعدم التأكد سواء كان ذلك في أعمالنا أو مالياتنا أو علاقاتنا الأسرية أو في ظروفنا الشخصية. ينبغي علينا الآن أن نروض هذه القوة في حياتنا ونجعلها تعمل في صالحنا. لقد حان الوقت لأن ننظر إلى كل جوانب حياتنا بعقل متفتح وباحث ومدقق. لقد حان الوقت لأن نضع الأهداف ونكون مسئولين عن التغيرات التي تفرزها تلك الأهداف.

نحن نقترح عليك أن تقرأ الكتاب من بدايته إلى نهايتـه في أول مـرة. بعـد ذلـك، سترغب بالتأكيد في الرجوع إلى أجزاء من الكتاب بين الحين والآخـر كـي تجـدد من تحفيزك إزاء خططـك وربمـا لتبـدأ مـن جديـد في الـتفكير بالطريقـة الملائمـة. لمساعدتك على القيام بهذا، قمنا بالإشارة بهذا الخط المتعرج إلى الأفكار الأساسية التي ستعطيك دفعة من الطاقة والحيوية.

نحن نأمل بصدق أن تستفيد استفادة طيبة من هذا الكتاب وأن تحول أحلامـك إلى حقيقة.

استمتع برحلتك، فربما تكون رحلة مثيرة ومثمرة.

امنح نفسك فرصة!

الفصل ١

الفهم

- وضع الأسس
- تعامل مع الخوف
- ليس القلق بالضرورة مؤشراً سيئاً
- وصايا التغيير

قبل أن نبدأ في السعي لتحقيق هدفك، أنت في حاجة إلى أن تقوم ببعض الإعداد ووضع الأسس. فمن الضروري بالنسبة لك أن تفهم المهمة مقدماً، والعمليات الداخلة فيها، وكذلك القوى التي يمكن أن تمارس تأثيرها عندما تحاول تحقيق هدفك. بغض النظر عن مدى رغبتنا في تحقق شيء ما، فإنه لازال من الممكن أن نتعثر خلال المسيرة؛ إلا إذا كنا مهيئين بشكل جيد.

ما الذي يتطلبه تحقيق هدف؟ ليس الموضوع بالضرورة يتعلق بقوة الإرادة، أو استعداد الفرد، أو مهاراته. لكن الأمر يتعلق أكثر بصورة الذات وبالرسائل التي نرسلها لأنفسنا. إذا استطعنا أن نتخيل نتيجة التغيير ونؤمن بأننا جديرون بهذه النتائج، فالأرجح أننا سنبلغ غايتنا. إن الناس يصنفون أنفسهم إلى فريقين. فريق يستطيع وفريق لا يستطيع، والمعتقدات والأفكار السلبية تؤدي بشكل كبير إلى نتائج سلبية في النهاية، لكن كل إنسان قادر على تحدي وتغيير تصنيفه لنفسه. وسوف نبين لك طريقة ذلك.

إذن أنت في حاجة لأن تكون عازماً على أن تعطي لنفسك أفضل فرصة لتحقيق ما تريده. لذلك لا تكن خائر العزم ولا تنتقص من قدر نفسك. لكن لو كان الأمر بهذه السهولة، لكنا أرسلنا إليك هذه الوصفة على بطاقة بريدية بدلاً من تأليف كتاب! إنها رحلة ممتعة ومثمرة. خذ كفايتك من الوقت لقراءة هذا الفصل، وفكر في هدفك وافهم أن كلاً منا يمكن أن يدمر نفسه شعورياً أو لاشعورياً. وهذا التدمير يمكن أن يكون خفياً جداً؛ حقيقة فإنه يمكن أن يكون خفياً إلى الحد الذي سيعرض عنده البعض منكم عن قراءة هذا الجزء، ويفكر بالفعل في الانتقال إلى الفصل التالي. من فضلك لا تفعل ذلك!

لماذا نقاوم التغيير

جميع البشر يجدون التغيير صعباً بدرجة ما. وهذه الدرجة تتباين، لكن استجاباتنا متماثلة. كثير منكم ممن يعملون في شركات ضخمة شاركوا في حلقات بحث ودورات عن "التعامل مع التغيير". وإذا لم تكن قد شاركت في ذلك، فنحن متأكدون من أنك قد تعرضت للتغييرات التي نجمت عن إعادة التنظيم وزيادة العمالة بالشركة عن الحد المطلوب وغير ذلك. ويمكنك أن تستحضر ردود أفعالك إزاء تلك الأحداث وأن تفكر فيما شعرت به نحوها. يمكن أن يكون هناك خوف أو مقاومة أو غضب أو شعور بالعجز وفقدان السيطرة. حتى وإن تحدثت إلى الناس عن التغيير الذي يتضمن شيئاً إيجابياً، مثل الترقية أو الانتقال إلى منزل جديد، فسوف تكون هناك مشاعر مماثلة، وربما كان

الفارق الوحيد هو الغضب الذي ينشأ عندما يُنظر إلى التغيير على أنه سلبي. كل فرد سوف يشعر مثلاً بدرجة من المقاومة. لكن الحياة مع ذلك مرتبطة بالتغيير. وأكبر تغييرين في الحياة هما الميلاد والوفاة. والتجارب التالية أيضاً هي من بين أكثر التجارب الضاغطة:

الطلاق
الزواج
تغيير المسكن
تغيير الوظيفة

بعض هذه التجارب يمكن اعتبارها أحداثاً إيجابية، لكنها لازالت ضاغطة. لماذا؟ لأنها تتضمن تغييراً ولذلك تتضمن اتخاذ قرارات لها تأثير قوي على المستقبل القريب؛ إن لم يكن البعيد. إنها تتضمن إيثارك شيئاً على آخر وتجاهل البدائل الأخرى. إذن التغيير الذي يحدث من تعقب الأهداف يتضمن ضغطاً وخوفاً. والخوف ينشأ من أفكار مثل: "ماذا لو أنني اتخذت القرار الخاطئ؟"، و"ماذا لو أن هناك شيئاً أفضل لاح في الأفق؟"، و"ماذا لو أنني تعقبت شيئاً ما في حياتي، وحرمت نفسي من البدائل الأخرى؟"، و"ماذا لو أن شيئاً سيئاً حدث إذا أنا عبرت عن عدم سعادتي أو أنني أريد المزيد؟" أو المخاوف الأخرى الهائلة: "ماذا لو أنني فشلت؟"، و"ماذا لو أنني كنت مخطئاً؟". ومن الأشياء الطريفة أن كلمة "الخوف" باللغة الإنجليزية Fear يمكن أن تكون اختصاراً لعدة كلمات، هي False Evidence Appearing Real أي "دليل زائف يبدو واقعياً".

فكر في شيء تخشاه. سوف نستخدم الفشل كمثال لأنه أكثر المخاوف ملاءمة للموضوع. فلنستمع إلى "جيرمي" الذي يرغب في تعلم القيادة:

أشعر بالحرج الشديد لأنني أبلغ من العمر ٣٠ عاماً ومع ذلك لم أجلس أبداً على مقعد القيادة في أي سيارة. نشأت في مدينة كبيرة وكنت أجد دائماً أن الحركة المرورية فظيعة للغاية. حسناً، لقد قررت تعلم القيادة لأنني أريد تغيير وظيفتي وعجزي عن القيادة سيكون في غير صالحي. حقيقة عندما أفكر في القيادة، أشعر بالخوف. إنني أتخيل نفسي في يوم الاختبار ومدى البؤس الذي سأشعر به، وكيف سيسخر أصدقائي مني.

لاحظ كيف أن جيرمي لديه كل هذه التصورات السلبية التي أفرزها خوفه. إنه ليس لديه فقط تصورات سلبية عن شيء لم يحدث، ولكن لأن هذه التصورات قوية جداً، فإن لديه حتى نفس المشاعر التي يمكن أن يمر بها إذا وقع ما يخشاه. لذلك فإن تصوراته (أي ما يتخيله عندما يكون خائفاً) تعد "دليلاً زائفاً" كما نطلق عليها. وهذه التصورات قوية جداً وتفرز مشاعر وانفعالات قوية، بالرغم من حقيقة أن أياً منها لم يتحقق بعد. ليس هناك أي تصور منها أصبح واقعاً، ومع ذلك انظر مدى التأثير!

أقوال بلا أفعال

فكر في هدف كان لديك مؤخراً، أو هدف يمكنك أن تتذكره بشيء من الوضوح. كنا نتحدث مع "بيتر"، وهو في الثلاثينات من عمره، عن هذا:

> لدي هدف وهو أن أبدأ في العمل بشكل مستقل. لدي خطة عمل قوية جداً، والتي تشكلت من خلال كثير من العمل الجاد والمناقشات مع الزملاء والأصدقاء الذين يمكن أن يعطوني بعض المعلومات والنصائح المفيدة. لكن بالرغم من ذلك، أجد أنني تحدثت باستمرار عن هدفي هذا نحو ما يربو على عام ولازلت أتحدث عنه، ولم أقم بتحريكه إلى الآن. كنت أشعر بأنه يتقدم للأمام أثناء قيامي بالبحث والمناقشات العملية، لكن شيئاً ما حدث وأصبحت مقيداً على أثره. كثرة حديثي في الأمر دون أن أتخذ الإجراءات الكافية كان سبباً في تعويقي.

كلما زدنا في الحديث مع بيتر، زاد سبب تعويقه لنفسه وضوحاً. لقد كان متألقاً في القيام بالبحث والتفكير في كل الجوانب العملية؛ حقيقة، فإنه لم يكن هناك أي خطأ أو عيب في هذا. فبعض الناس قد يعتبر وضع وإعداد خطة تفصيلية عقبة هائلة، لذلك ينبغي عليه أن يشعر بمشاعر إيجابية جداً نحو قدرته على القيام بذلك. ونحن نتحدث إليه ونستفسر منه عن المزيد، انفتح "بيتر" لنا وأصبحت أسباب تعثره أكثر وضوحاً أمامه:

> الخوف من الفشل هو أحد الأشياء التي تعرقلني. يمكنك أن تلمس أنني شخص عملي ومنهجي. لقد قمت بكثير من الإعداد وبدراسة أهدف من ورائها تحديد ما إذا كان لدي المال الكافي من أجل المشروع أو لا. أما المرحلة التالية فإنها تبدو

دائماً لي كما لو أنني أضع مصيري بين يدي المجهول. إنني أظن أن الخطوة التالية ستكون خارجة عن سيطرتي وهذا يرعبني كثيراً. أبتسم وأنا أقول ذلك لأن هذا أساس مهم لفهم قصوري الذاتي؛ أنا أحب أن أشعر بسيطرتي على الأمور وأميل إلى أن أحيا حياتي في إنجاز الأمور والحصول على الأشياء التي أشعر بأنها في نطاق سيطرتي. إن تعقبي لهدفي يعني قيامي بشيء لا أحبه، ولا أشعر بالارتياح إزاءه».

هذا مثال ممتاز لسبب رئيسي وراء مقاومة الناس للتغيير مما يقف في طريق تحقيق أهدافهم. فالتحرك في تجاه الهدف يتضمن "خروج الأمور عن نطاق السيطرة" كما يبدو لـ "بيتر" وللكثيرين من الناس. فخروج الأمور عن سيطرتهم هو شيء يولد لديهم الخوف، وهو حالة يتم تجنبها بقدر الإمكان في حياتهم اليومية ومن ثم فهو شيء يدق جرس إنذار. وكنتيجة لذلك، فإن خبرة "بيتر تخبره (خطأً) بأن خروج الأمور عن نطاق سيطرته أمر سلبي دائماً، لكن ليست هذه هي الحقيقة دائماً. الآن لكون بيتر يفهم هذا، فهو مصمم على ألا يعوقه هذا الخوف، وحقيقة أنه يمكنه الآن فهم ما يحدث له تجعله يشعر بمزيد من السيطرة.

وأنت تجوب هذا الكتاب وتبدأ في تشكيل هدفك، سوف تكون في حاجة إلى أن تكون قادراً على تحديد العقبات المحتملة على طريق تقدمك. لقد خصصنا الفصل ٤ لهذا الأمر لأنه يمثل عائقاً خطيراً لكل منا. فقط لمساعدتك على البدء في التفكير في هذه العقبات، فكر في بعض الأهداف التي كانت لديك مؤخراً ويمكنك تذكرها بدقة. إذا لم تكن قد نجحت في تحقيق هدفك، فاسأل نفسك:

١ ما شعورك إزاء المغامرة؟
٢ هل لديك أمثلة في حياتك تخبرك بما إذا كنت تنظر إلى المغامرات بإيجابية أم بسلبية؟
٣ هل لديك رغبة مبالغ فيها في السيطرة؟ عليك أن تفهم أننا جميعاً نحتاج إلى الشعور بأننا مسيطرون على الأمور، وهذا لا يعني أننا متسلطون، ولكن عليك أن تقدر ما إذا كانت هناك مبالغة في رغبتك في السيطرة أم لا.

فكر في الاستراتيجيات التي تستخدمها في الجوانب الأخرى من حياتك. هل أنت تتبع الأسلوب العلمي/الموضوعي؟

هل تبحث عن الأدلة التجريبية؟
هل تهتم بالإحصائيات أو الاحتمالات؟
هل ترغب في أدلة ملموسة على أن شيئاً ما سيحقق نجاحاً؟

كونك منهجياً على هذا النحو يمكن أن يكون مفيداً جداً في ظل كثير من الظروف، لكن ستكون هناك أوقات أيضاً تعرقلك فيها هذه الطريقة المنهجية. وخير مثال لذلك هو اختيار شريك الحياة. فالطريقة العلمية لن تجدي هنا لأنك لا تستطيع أن تحظى بدليل ملموس على أن حياتك الزوجية ستكون ناجحة؛ كل ما هنالك أنك تستطيع الحكم من خلال ما تشعر به حالياً وتفترض أنه سيكون على هذه الحال في المستقبل. الناس الذين تعاملنا معهم غالباً ما كانوا يجدون مشقة كبيرة في اتخاذ قرار بشأن مثل هذه الأمور لأنه ليس هناك من وسيلة لاختبار تصورهم سوى القيام به. أي شخص يتوصل إلى اختبار ينجح بنسبة ١٠٠ في المائة في التنبؤ بنتيجة علاقة زوجية سوف يصبح ملياردير.

أم أنك لست منهجياً مطلقاً فيما يتعلق بالتحرك نحو الهدف؟

الإقلاع عن التدخين مثال مفيد ها هنا. كثير ممن يرغبون في الإقلاع عن التدخين لن يستفيدوا من الاستراتيجيات التي تتضمن النظر في الأبحاث والأدلة والمعالجات الحديثة التي يمكن أن تساعدهم في ذلك. في هذا الموقف، كما في غيره من المواقف، يمكن أن يزيد الحصول على أدلة ملموسة من فرص النجاح. لاحقاً في هذا الكتاب سوف نساعدك على التفكير في زيادة فرص نجاحك لأقصى درجة ممكنة عن طريق القيام ببعض الأشياء بشكل مختلف.

حوار مختلف

أحد الأشياء التي ستكون على وعي كبير بها هو أن عقلك لا يكف أبداً عن النشاط والتفكير. ما نعنيه هنا هو أن كلاً منا يفكر دائماً في شيء ما ودائماً ما يخبر نفسه بأشياء. بعض هذه الأفكار تبدو في الغالب كحوار داخلي. تخيل مثلاً أنك أقلعت عن التدخين مؤخراً وأن شخصاً ما يعرض عليك أن تدخن سيجارة. حينئذ ستقول له: "لا،

أشكرك"، لكن في مكان ما من عقلك تسمع هذا الصوت: "أوه، إنني أرغب بشدة في واحدة؛ هل يمكنني أن أدخن هذه فقط؟ هل هذا يضر بشيء؟". وهذا شخص آخر يفكر في التقدم لوظيفة جديدة. لقد حصل على استمارة الالتحاق بالوظيفة، ولما قام بقراءتها شعر بالإثارة، لكن هذا الهاجس بدأ يقول له: "لا تزعج نفسك، لن تحصل عليها" أو "من أنت حتى تحصل عليها؟" أو "إنها أفضل من أن تحظى بها أنت".

فكر في الكيفية التي تحدثت بها إلى نفسك عن هدف كان لديك فيما مضى. تأكد أن لديك مثالاً محدداً ودقيقاً؛ لأنك إذا لم تفكر في أمثلة محددة ودقيقة، فقد لا تستفيد من التمرينات التي نطلب منك القيام بها. كي تكون دقيقاً ومحدداً، ينبغي عليك التفكير في مثال تتذكره بوضوح؛ بدلاً من أن تقول: "نعم، عندما أقوم بوضع أهداف، دائماً ما..."، حاول أن تقول: "نعم، أذكر أنني كنت أريد تغيير محل إقامتي، لقد قضيت العديد من أوقات الظهيرة أطوف بالمناطق التي كنت مهتماً بها وقمت بزيارة سماسرة الشقق التي يمكن تأجيرها...". نحن متأكدون أنه بإمكانك اكتشاف الفرق بين الحديث بوجه عام والحديث بدقة وتحديد. لذلك متى طلبنا منك التفكير في أهدافك السابقة وفيما حدث، تأكد من أنك تشير فقط إلى شيء محدد.

"جان" مثال جيد للشخصية التي تبدأ بكل إيجابية ثم لا تلبث أن تجد جوانب سلبية. ويمكن اعتبار جان الخبيرة الأولى في العالم في الأنظمة الغذائي. لقد جربت كل نظام غذائي ممكن لوقت قصير جداً. هي تقوم بمناقشات وحوارات إيجابية وجيدة مع نفسها. وفي كل مرة كانت تبدأ ثم تتوارد عليها هذه الأفكار السلبية: "هذا سوف يكون شاقاً للغاية"، "لن أتمكن أبداً من الاستمرار في هذا النظام"، "ربما أكون بدينة بالوراثة"، "لا جدوى مني في الالتزام بأي شيء".

لمَ تفعل جان -أو أي شخص آخر- ذلك؟ البعض منكم سوف يقول إنها تعطي مبررات قد تكون صحيحة. بالتأكيد سوف يكون هناك أشخاص يفشلون لأنهم لا يرغبون في بذل أي جهد، ومن المهم الاعتراف بأن تحقيق الأهداف يتطلب كثيراً من الجهد في الغالب. وبالرغم من ذلك، فإن هذا الجهد يمكن أن يكون مستحقاً لأن يُبذل. معظم تصريحات جان تتعلق أولاً بتصورها لمدى الصعوبة التي ستواجهها إذا قررت الالتزام بهدفها، وثانياً بأنها ترى أنها إنسانة عاجزة عن الالتزام بشيء. نحن متأكدون أن لديها دليلاً يدعم تصورها هذا، لكننا على يقين أيضاً من أننا لو تحديناها بقولنا:

"هل أنت بالفعل عاجزة عن الالتزام بأي شيء؟ ألم يسبق لك أن أكملت شيئاً ما؟"، فإن إجابتها الأمينة ستكون: "هذا ليس صحيحاً".

لنضع ذلك موضع الاختبار ونسأل جان سؤالاً مباشراً:

ألم يسبق لك أن التزمت بشيء؟

جان: حسناً، هذا ليس بصحيح، وهناك أمثلة يمكنني إعطاءها لأشياء تمكنت من إتمامها.

لماذا تقولين هذا، وقد قلت عكس ذلك منذ قليل؟

جان: أشعر كما لو أنني لا ألتزم أبداً بأي شيء يصبح شاقاً بالفعل.

الأمر هنا يبدو مختلفاً، أليس كذلك؟

دعنا نتأمل الاعتقاد بأن هدفاً ما سيكون صعباً. المدخن الذي يقلع عن التدخين سوف يكون مشغولاً بعدد الساعات والدقائق التي مرت منذ آخر سيجارة. والقائم بالنظام الغذائي سوف يكون مشغولاً بالقدر الضئيل من الطعام الذي تناوله وبمدى نقص السعرات الحرارية التي كانت لديه. كل هذا سيبدو صعباً وضاغطاً وسوف يكون هناك شعور بالحرمان، نتيجة التخلي عن شيء ما. سوف يكون هناك أيضاً كثير من الانشغال بخصوص المدة التي يمكن أن يقضيها في التزامه بهدفه هذا. سوف تكون هناك أسئلة من هذا القبيل: "ما المدة التي يمكن أن أستمر خلالها في الالتزام بهذا؟"، كما أنه سيكون هناك شعور بصراع داخلي مستمر كما لو كنت في نزال مع نفسك، وفي حرب مع قوة إرادتك.

حديث النفس الإيجابي

يستحيل عليك تقريباً أن تشعر بالتحفيز والدافعية إذا كنت ترى أنك تحرم نفسك أو تعاني. فإخبارك لنفسك بأنك تعاني هو نوع من "الحديث" الذي سيردك إلى نفس الموقف الذي تحاول تغييره. أنت في حاجة لأن تتقي هذا الحديث لأنه سيعيدك إلى النقطة التي بدأت منها! كذلك أنت في حاجة لأن تتحدث إلى نفسك عن الجوانب الإيجابية. وبدلاً من حساب الساعات والدقائق التي مرت منذ آخر سيجارة قمت بتدخينها بطريقة سلبية، أنت في حاجة لأن تتعلم "إعادة صياغة" الأمور والنظر إليها بإيجابية. هذا هو أساس "حديث النفس الإيجابي"، وسوف

نقوم بمناقشته وتوضيحه بصورة أكبر ونحن نتصفح هذا الكتاب. دعنا نتأمل هذا المثال:

توقفت "لوسي" عن التدخين لمدة أسبوع. سألناها عن شعورها وما تفكر فيه: "حسناً، لقد مرت ١٦٨ ساعة تقريباً منذ آخر سيجارة قمت بتدخينها. حقيقة لا أشعر بأنني على ما يرام، ولكن أشعر بالتوتر، وأتساءل بالفعل هل يمكنني أن أواصل".

لقد تحدثنا إلى لوسي لفترة وجيزة وسألناها ما إذا كانت تستطيع أن تخبرنا بشيء إيجابي أو تقول نفس ما قالت ولكن بإيجابية أكبر، فردت قائلة:

بالفعل، عندما أخبر نفسي بأنني توقفت عن التدخين لمدة أسبوع، فإن هذا يبدو أفضل من أن أخبرها بعدد الساعات؛ لأنني أشعر بالمعاناة عندما أُخبرها بعدد الساعات التي مرت منذ آخر سيجارة. يمكنني أن أخبرها أيضاً بأنني لازلت في الأيام الأولى وبأنني مسرورة لأنني ثابرت كل هذه المدة. أيضاً فإن لدي رغبة حقيقية في تحقيق هدفي هذا وأنا خائفة من أن أفسد الأمر.

عندما تسعى لتحقيق هدفك، من المهم جداً أن تخبر نفسك باستمرار بكثير من الأشياء الإيجابية بقدر الإمكان. بالنظر إلى الكلام السابق، يمكن أن نتبين جانباً من حديث النفس الإيجابي:

"إنني مسرورة لأنني ثابرت كل هذه المدة"
"لدي رغبة حقيقية في القيام بذلك"
"ألا يعد إنجازاً أنني توقفت عن التدخين لمدة أسبوع!"

إذا كنت مثلاً توقفت عن التدخين، فلتتحدث عما تبدأ فيه لا عما توقفت عنه. اجعل تركيزك منصباً على هدفك، وليس على الصعوبات التي تواجهها لبلوغه. بدلاً من التفكير في الصعوبات أنت في حاجة للتفكير في الحلول والاستراتيجيات. عليك أن تفهم أنك لو عكفت على إخبار نفسك بأن ما تفعله أمر شاق، فإنك سوف تشعر بالاستسلام. وسوف ينتهي بك الحال إلى أن تقنع نفسك بعدم الإقدام على أي أمر كنت قد رتبت للقيام به. إذن من الآن فصاعداً أنت تحتاج أن تحدث نفسك عن إكمال وبلوغ هدفك بدلاً من عبارات الاستسلام.

سوف يكون أداؤك أفضل إذا قمت ببحث أهدافك متى لزم ذلك. وقد يكون هناك بعض الحقائق الصعبة التي ستساعدك على تحفيز نفسك أثناء الفترات العصيبة. تأمل هدف الإقلاع عن التدخين ثانية. الخروج من براثن هذه العادة يزداد سهولة بمضي الوقت. فمثلاً، يقول المدخنون الذين أقلعوا عن التدخين إن أسوأ الأوقات التي مرت عليهم كانت الأيام السبعة إلى العشرة الأولى. بوضع هذا في الحسبان، فإن هناك احتمالاً قوياً على أنه في اليوم الخامس من إقلاعك عن التدخين ستكون في حاجة لأن تخبر نفسك بأن الأمر لن يكون حقيقة بنفس هذه المشقة التي تشعر بها آنذاك؛ حقيقة ينبغي أن تهنئ نفسك على قيامك بأصعب جانب من المهمة. لم يكن أحد ليتوقف عن التدخين لو كان كل يوم في هذه المهمة بهذه المشقة. لذلك أنت في حاجة أحياناً إلى دعم حديث النفس الإيجابي بالبحث، بمعنى أنه ينبغي أن يكون لديك مزيد من المعلومات عن هدفك الذي تسعى لتحقيقه؛ حقيقة ستكون هناك أوقات يكون فيها اطلاعك على معلومات معينة أساساً لمثابرتك ودافعيتك.

اكسر الأنماط السلبية

ليس من الطيب أن يقول أحدنا لنفسه: "هذه طبيعتي ولن أستطيع تغييرها"، نأسف لعدم قبولنا لهذا. فنحن نعتقد أن كل إنسان يستطيع أن يحدث تغييرات ونشجع الناس بقوة على كسر الأنماط السلبية. حديث النفس السلبي وإقحام الذات بالرسائل السلبية أنماط يمكن تغييرها. لو فكرت في الأمر بمنطقية وفكرت في أنك مارست وعززت من أنماطك هذه لسنوات، لأدركت أنه من الطبيعي أن تستغرق وقتاً في تغييرها، لكن هذا التغيير ممكن. توقف عن أن تجعل من نفسك ضحية عاجزة أمام شيء ما، فهذا لن يفيدك بشيء. لكن عليك أن تبدأ في الإيمان بأنك قادر على تغيير جوانب من نفسك؛ تلك الجوانب التي تعوقك ولا تجدي بشيء وإنما تصيبك بالعجز. أنت في حاجة لأن تبدأ في التصرف كما لو أن هدفك سيتحقق بالفعل.

جميعنا له عادات ثابتة وراسخة إلى حد ما، ومن المهم بالنسبة لنا أن نفهم كيف أننا نريح أنفسنا بأنماط أنتجناها واتبعناها. وهذه الأنماط تؤدي وظيفتين مهمتين جداً. أولاهما أنها تمنحك هذا الشعور المهم بالسيطرة، والثانية الشعور بأمان العادة. هذا لا بأس به إذا كانت هذه الأنماط تعمل لصالحك. لكن عندما لا تعمل لصالح أصحابها، فإنهم غالباً ما يدينون أنفسهم برسائل مثل: "حسناً هذه طبيعتي"، و"لا يمكنك أن تعلم

الكلب العجوز حيلاً جديدة". هذا ليس صحيحاً. وأنت تجوب حياتك من المفيد أن تؤمن بأنك ستكون في حاجة لأن تبحث عن طرق جديدة للتعامل مع المواقف التي قد تنشأ وأنه ستكون هناك حاجة بالتالي إلى زيادة ذخيرتك تبعاً لذلك. أيضاً من المحتمل أن تكتسب ثقة في وقت لاحق من حياتك في أن تتخلى عن الاستراتيجيات والأنماط التي لا تفيدك في الوقت الحاضر أو لم تفدك لوقت طويل.

لا تسئ فهم القلق على أنه مؤشر سيئ

لقد تحدثنا بالفعل عن مدى الضغط الذي يحدثه التغيير بغض النظر عما إذا كنت تلحظ كون التغيير إيجابياً أو سلبياً. إليك طريقة أخرى لتأمل ما يحدث:

تخيل أنك تقود سيارتك في جليد كثيف. فلو افترضنا أن السيارات الأخرى تسير أمامك، فسوف يكون هناك مسار يشق في الجليد. فلو كنت تقوم بقيادة سيارتك في هذا المسار الذي أحدثته سيارات الآخرين، لكان ذلك أيسر على مركبتك وبذلك تستمر في طريقك. حسناً، عاداتك وأنماطك مشابهة إلى حد ما لهذا المسار الذي شُق في الجليد. فبعض الأشياء تبدو تلقائية إلى حد ما، وعندما تستجيب بنفس الطريقة المعتادة، فسوف تشعر بأن الأمر هين. حقيقة، قد لا تلحظ حتى أنك تقوم به. وحتى نستمر في عرض أوجه الشبه بين الأمرين، فإنك لو قررت أن تقود سيارتك خارج هذا المسار، فالنتيجة معروفة؛ إذ ستصبح حركة سيارتك أكثر صعوبة، وهكذا تصبح الرحلة وعرة، وستزداد نبضات قلبك قليلاً بسبب خوفك وتوترك. سوف تكون في حاجة إلى مزيد من التركيز.

هل وصلتك الفكرة؟ إذن لا تتراجع أو تحبط بسبب حقيقة أن التغيير يثير الشعور بعدم الارتياح. هذا أمر طبيعي. لا تنظر دائماً إلى أعراض عدم الارتياح على أنها علامات تحذيرية، لأنها ليست كذلك؛ إنها تنشأ فقط لمجرد أنك تقوم بشيء مختلف. معظم الأهداف والتغييرات التي تأتي على إثرها، أو التغييرات التي ينبغي عليك إحداثها لبلوغ هدفك يمكن أن تولد لديك القلق. لنأخذ "ستيف" الذي يفكر في تغيير وظيفته كمثال:

أعرف أنني لست بارعاً في قبول المغامرات والتحديات. أنا شخص منهجي أفكر في الأشياء وأبحثها باستفاضة. لقد اتصلت ببعض الوكالات واطلعت على بعض الإعلانات وأنا متأكد تماماً من أن راتبي يقل عن الراتب الذي ينبغي أن أتقاضاه بنسبة ٢٥٪. كذلك فإن هناك جوانب كثيرة في الشركة التي أعمل بها لا أشعر بالرضا عنها. إن الوكالات التي اتصلت بها أعطتني المواصفات والمتطلبات الوظيفية التي ستستثمر جميع مهاراتي وستمنحني راتباً أعلى، لكن في كل مرة أفكر في اتخاذ الخطوة التالية لتحقيق هدفي، تضطرب معدتي، وأشعر بضيق في التنفس، وتعرق يداي. حقيقة، فإنني أشعر بالقلق والتوتر. أعتقد أنه لابد من أن هناك شيئاً يقلقني لكنني لا أدركه.

ما يفعله ستيف هو أنه يأخذ القلق على أساس كونه مؤشراً على أن هناك شيئاً خاطئاً، أو يعتبره دليلاً على أنه يتخذ القرار السيئ. إنه يستخدم قلقه كمقياس: "إذا لم أشعر بذلك، لأدركت أنني أتخذ القرار السليم". ما يحتاج ستيف إلى معرفته وما يحتاجه كل من كان في موقف مشابه لموقفه، هو أن الشعور بالقلق عند الرغبة في تعقب هدف ما هو أمر طبيعي بالفعل. فهذا الشعور ليس مؤشراً على أنك تقوم بشيء خاطئ أو أحمق. كما قلنا من قبل، فإن خوض التغيير يسبب نوعاً من الضغط بسبب طبيعة التجربة. ومعدل الضغط الناشئ يمكن أن يتباين من معتدل إلى قوي، بناءً على الهدف الذي تسعى لتحقيقه واعتماداً على شخصيتك وظروفك.

رؤية هدفك في إطار الموقف وفهم ظروفك

لا يمكن تصنيف الأهداف وفقاً لسهولتها. فما يمثل هدفاً صعباً لشخص ما يمكن أن يكون سهلاً بالنسبة لشخص آخر والعكس صحيح. لذلك بالرغم من أننا سوف نتحدث عن تخطيط الآخرين للنجاح، ينبغي عليك أن تتيح لنفسك الفرصة دائماً لفهم كيفية تأثير ظروفك الشخصية وذاتك عليك عند سعيك لتحقيق هدف ما.

أيضاً نحن نحتاج إلى أن نقول: إنه ستكون هناك أوقات قد يكون فيها عدم بلوغك لهدف ما دليلاً واضحاً على أنك قد تكون في حاجة إلى مساعدة متخصصة من نوع معين. فمثلاً إذا تكرر عدم جدوى شيء بالنسبة لك –مثل تجريب نظام غذائي أو الإقلاع عن التدخين– فلا تحاول تجاهل الأمر. بعض مشكلات الناس قد تفوق مقدرة هذا الكتاب على تقديم المساعدة لحلها. لا تعتبر هذا شيئاً سلبياً، فنحن في حاجة لأن

نكون واقعيين. فهذا الكتاب لا يدور حول تصنيف الناس الذين لديهم صعوبات على أنهم "فشلة"، لكنه يشير إلى أن هناك بعض المشكلات التي لا يمكن أن تُحل من خلال كتاب بمفرده. يمكنك أن تتعلم من خلال التجربة أن لديك من الاستعداد والصدق ما يمكنك من مواجهة أي مشكلة، ثم تذهب بعد ذلك وتبحث عن شخص ما يقدم لك مساعدة إضافية.

هناك أيضاً ظروف تفرض على الناس مشقة بالغة في التركيز على أنفسهم. فقد يكون لديك أطفال صغار تقوم بتربيتهم، أو أبوان مسنان تقوم على رعايتهما. أو ربما كان أحد أفراد أسرتك في حالة صحية سيئة. وقد تكون تحت ضغط عمل شديد وتكون مضطراً إلى العمل لساعات طويلة. هناك كثير من الظروف التي لا تكون بمثابة حجج أو أعذار: إنها تمثل واقعاً صعباً يمكن أن يجعل تحقيق الهدف شديد الصعوبة. في فصلي التخطيط ٧ و ٨ سوف نتيح لك فرصة التعرف على ما هو معقول ويمكن الوصول إليه.

أيضاً أحد الأشياء التي نريد منك أن تفعلها هو أن تكون واقعياً عند وضع الأهداف وتخطيط الأطر الزمنية. يخفق الناس أحياناً لأنهم يتوقعون الكثير جداً من أنفسهم ويضعون هدفاً مبالغاً فيه، بدلاً من أن يكونوا واقعيين ويحاولوا تحقيق هدفهم خطوة بخطوة، وبدلاً من أن يمنحوا أنفسهم الوقت الملائم للقيام بما يحتاجون لأن يفعلوه.

وسوف يشعر آخرون بأنه يلزمهم الاندفاع نحو أي هدف يضعونه بدون تفكير فيه أو من غير إعطاء أنفسهم الوسائل التي تعمل على تفعيله. غالباً ما يكون من الأفضل أن نضع هدفاً أصغر، ونقوم بتحقيقه ثم ننتقل إلى هدف آخر. هذا أفضل من أن نضع هدفاً نشعر بأنه هائل وشاق منذ البداية. وإنقاص الوزن يعد مثالاً جيداً لذلك. فإذا كنت تريد إنقاص وزنك بمقدار ٢٨ كيلوجراماً، فهل تجعل ذلك هدفك أم من الأفضل أن تبدأ بالتخطيط لإنقاص ٢,٥ كيلوجرام، ثم تضع هدفاً آخر عندما تحقق هدفك الأول؟

المشكلة الرئيسية في بلوغ الأهداف تتعلق بمدى احتفاظ المرء بدافعيته. كثير من الناس لديهم مهارة من نوع خاص في تثبيط أنفسهم دون القيام حتى بمجرد المحاولة! تحقيق هدف مؤقت وبسيط سوف يعطيك القوة ويمنحك الدافعية والتحفيز لوضع هدف آخر.

تتحقق السعادة عندما تتلاقي النتائج مع التوقعات والآمال.

لا نقصد من قولنا هذا أن هناك ظروفاً تفرض عليك عدم محاولة تحقيق هدفك. فإذا كان لديك هدف في عقلك، فإننا نشجعك باستمرار على أن تسعى لتحقيقه لأنك، كغيرك من البشر، تحتاج إلى الشعور بالإنجاز والإشباع. قد يشق عليك التركيز على نفسك بسبب ظروفك، لكننا متأكدون أنه إذا كنت بالفعل تريد تحقيق هدفك، فإن بإمكانك تخصيص بعض الوقت لنفسك، حتى وإن كان مقدار هذا الوقت ضئيلاً للغاية. لا تسمح لقلة الوقت أن تعرقلك. يمكنك أن تقضي أي عدد من الشهور تحتاج إليه لتحقيق هدفك، إذا كان الوقت المتاح الذي تنفقه على نفسك في كل يوم قصيراً.

- لإيجاز بعض هذه النقاط، حاول أن تتذكر خلال سعيك لتحقيق هدفك:
- وصايا التغيير الست
- ١ الالتزام بالتغيير
- ٢ العمل الجاد
- ٣ التصميم
- ٤ لا تركز على السلبيات؛ لكن كن واقعياً
- ٥ لتكن أهدافك محددة
- ٦ اسعَ لتحقيقها بيسر

فيما يتعلق بالتفكير في الخطوات التي تقودك نحو الهدف وتوضيحها والبدء فيها، نود أن نشير إلى نقطة أخيرة: ينبغي عليك أن تقوم بمحاولة حقيقية للاستمتاع بالرحلة. هناك تعبير جميل يرد كثيراً في كتب النمو الشخصي: "لا تركز فقط على الغاية النهائية، وإنما ركز أيضاً على الرحلة التي تقوم بها". كن واعياً بغايتك النهائية، وفكر في الطريق الذي تريد أن تسلكه، وكن واقعياً بخصوص المسافة التي تقطعها في كل شوط. لا تجعل الرحلة طويلة للغاية بما يجعلك تشعر بالإنهاك والتعب عندما تتأمل الطريق الذي أمامك والمسافة التي ينبغي أن تقطعها. لا ينبغي أن يُنظر إلى تحقيق هدف ما على أنه اختبار لمدى الجلد أو الصبر: سوف تكون في حاجة إلى محطات توقف وربما تحتاج حتى إلى الاستراحة لفترة معينة عند كل محطة، لكن لا تزال خريطتك في يدك. أنت تعرف الطريق وتدرك أن الانحراف عنه يمكن أن يكلفك الكثير.

بوضع كل هذه الأفكار في الحسبان، استمتع...

هذا هدفك،
أنت تملكه

الفصل ٢

التحديد والتوضيح

- اجعل هدفك ذكياً، اجعله:

  محدداً

  قابلاً للقياس

  طموحاً

  واقعياً

  موقوتاً

- تخيل حفل عيد ميلادك الثمانين

معظم الأهداف تتطلب درجة معينة من العمل الجاد والتركيز. فبعض الأهداف تتطلب منك القيام بتغييرات، وبناء مهارات جديدة، وقبول التحديات. قد يبدو الأمر مخيفاً وخطيراً وصعباً تماماً. لكن تحقيقك لهدفك، صغيراً كان أو كبيراً، سوف يعزز من ثقتك واحترامك لذاتك ومن الممكن أن يكون سبباً في تغيير حياتك.

تحديد هدفك

قد يبدو هذا بسيطاً للغاية، والأرجح أنه كذلك. لكن نحن نريد منك أن تتعلم أن تكون محدداً وواضحاً للغاية فيما يتعلق بهدفك. إليك مثالاً: "ربيكا" تخبرنا بأن هدفها هو أن تنقص وزنها. سألناها أن تكون أكثر تحديداً: أي تضيف بعض الكلمات وأن تكون أكثر دقة ووضوحاً.

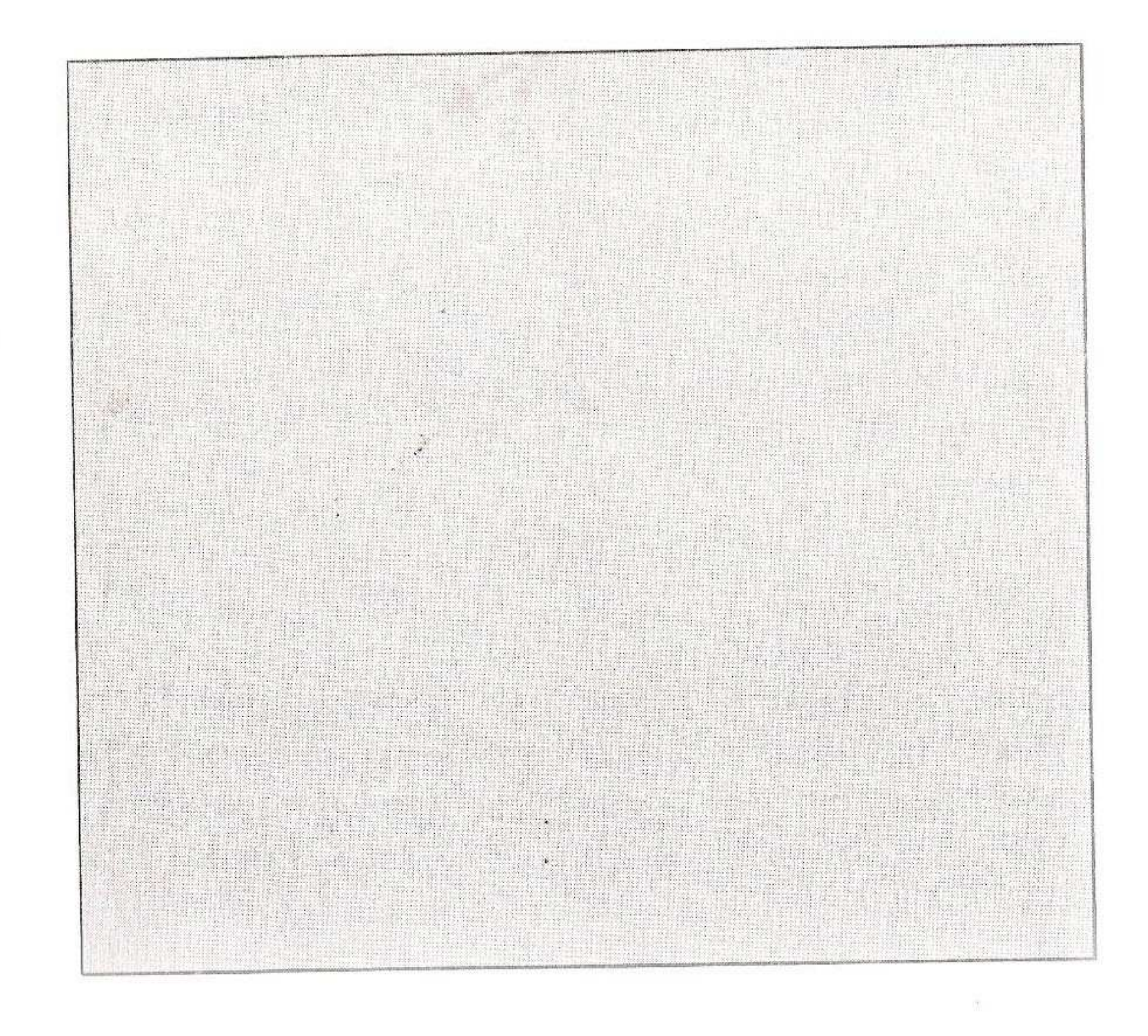
> حسناً، إنني أرغب في إنقاص وزني بمقدار ١٤ كيلوجراماً وأريد أن أحتفظ بذلك؛ لقد مللت من الأنظمة الغذائية ثم إفسادها. أنا أريد أن أجد وسيلة للتحسين من طريقتي في تناول الطعام على المدى البعيد دون التضحية بالاستمتاع. لا أريد أن أشعر بالحرمان. أشعر بأن الطعام هو عدوي لكن هذا لا يمكن أن يكون صحيحاً.

إذن فهدفها بالتحديد هو: "أريد أن أفقد ١٤ كيلوجراماً، وأن أحافظ على وزني، وأن أتعلم المزيد عن النظام الغذائي السليم".

تستطيع أن تدرك أن هناك اختلافاً عندما تم تحديد الهدف بوضوح. من الواضح أن هذا سوف يؤثر على مرحلة التخطيط التي سنبحثها بالتفصيل في الفصل ٧. بهدفها المحدد بدأت ربيكا في مواجهة حقيقة أنها تحتاج إلى أن تسلك طريقة مختلفة في تناول الطعام. ومثل كثير من الناس فإنها غرقت في دوامة اتباع نظام غذائي ثم زيادة وزنها من جديد، وهكذا. فالنظام الغذائي لا يؤدي إلى شيء سوى إنقاص الوزن، ولقد أدركت "ربيكا" أنها تحتاج إلى أن تصبح صادقة مع نفسها فيما يتعلق بسلوكها الغذائي الذي يجعلها تزداد وزناً ثانية. هي تعرف أنه إذا لم تُوقف هذا الجزء من هذه الحلقة المفرغة التي تدور فيها، فلن يفلح معها أي نظام غذائي! إن "ربيكا" تحاول أن تتعلم أن تصبح أمينة مع نفسها وهذا سيعينها على تجنب شرك التفكير السحري الذي غالباً ما يصاحب من يحاولون تحقيق أهدافهم.

نحن متأكدون من أنك ستفهم ما نقصده بـ "التفكير السحري"؛ إنه ذلك التفكير الذي تنهمك فيه عندما لا تتأمل وتبحث بالفعل في هدفك أو عندما لا تفهم الخطوات التي هناك حاجة إلى اتخاذها لتحقيق الهدف. لكننا لا نستطيع أن نترك الأشياء للصدفة، أو أن نتخيل أن شيئاً سحرياً سوف يحدث لتحريك هدفك. أنت في حاجة لأن تكون في مقعد القيادة طوال الوقت. كن مسئولاً وابقَ مسيطراً؛ فالنجاح غالباً لا يتحقق صدفة، وإنما يحدث بفعل فاعل. لهذا السبب، فإنه من المهم جداً أن تحدد هدفك وأن تكون محدداً فيما تحاول تحقيقه. هذا سيجعلك تعد أوراقك من البداية وسوف يعينك لاحقاً عندما تصل إلى مرحلة التخطيط. لذلك تذكر أنك ستبلغ أهدافك فقط إذا أصبحت واعياً بها تماماً ومحفزاً ومعداً وفي حالة عقلية ونفسية تؤمن في ظلها بأنك تستطيع تحقيق هدفك.

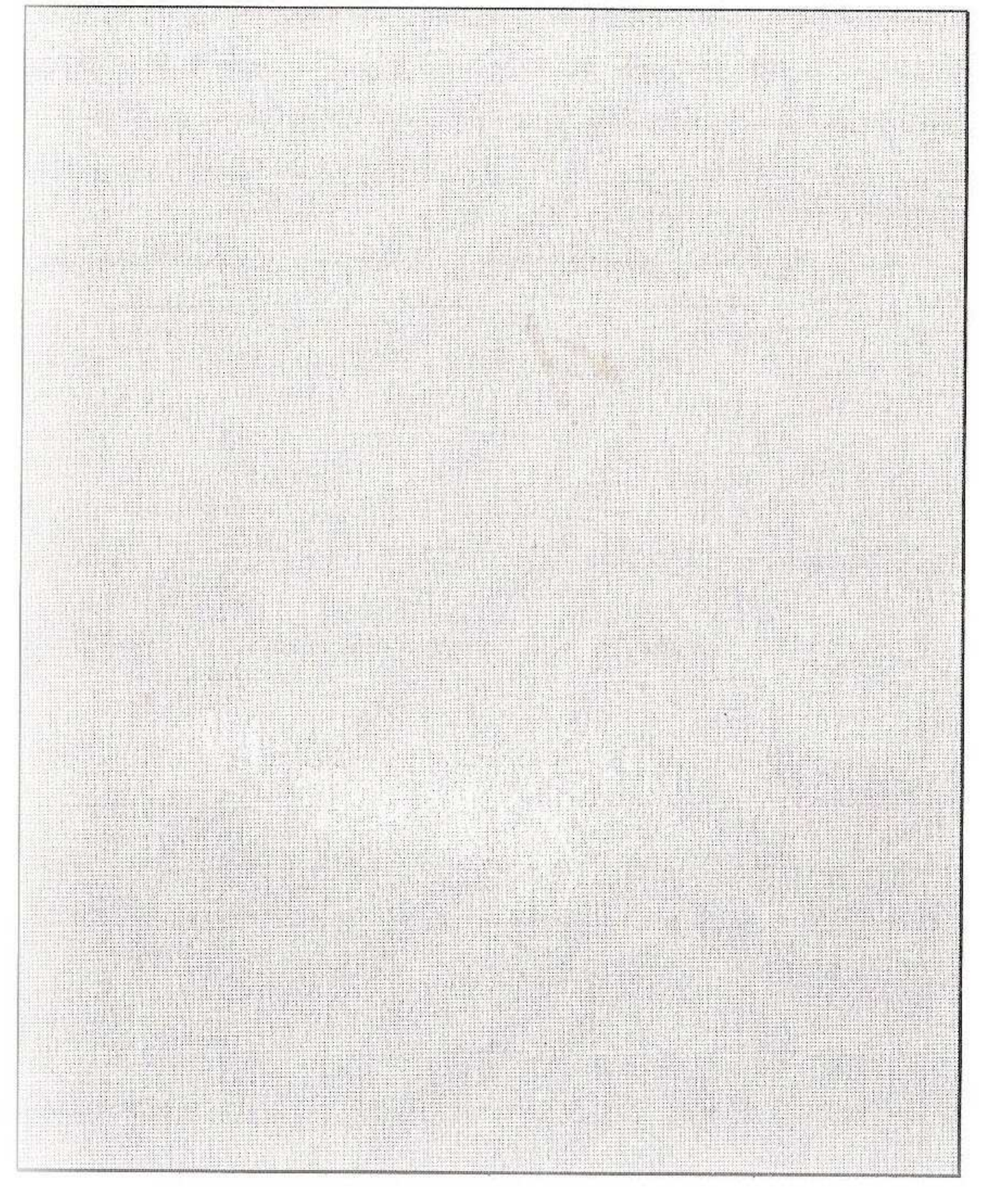
اكتب هدفك المحدد.



ثم اسأل نفسك الأسئلة التالية:

"هل يمكن أن أكون أكثر دقة وتحديداً؟"
"هل يمكنني أن أصف ذلك بمزيد من التفاصيل؟"

فكر في توضيح هدفك لشخص آخر: ربما تكون في حاجة لأن تلخص كل تفصيل من هذه التفاصيل له. كن واضحاً وموجزاً.



تحديد المقاييس ووضع الأطر

كانت ربيكا مثالنا الأول، فلنتأمل المثال الثاني.

هدف "جون" كما يقول هو أن يصبح ذا لياقة بدنية. هذا هدف غير محدد ولا يخبرنا بشيء مطلقاً. لذلك سألناه أن يشرح لنفسه ما يقصده بالفعل. ما "الصورة" التي يرسمها لنفسه عندما تتحقق لياقته البدنية؟ ما الأطر؟ وما المقاييس التي يتمكن من خلالها من رصد مدى تقدمه؟ هذا كله أساس من أسس الإبقاء على تحفيزه ودافعيته. في عالم الأعمال، غالباً ما تسمع الناس يستخدمون كلمة SMART أي "ذكي" وهي تتكون من الأحرف الأولى من كلمات:

- **Specific** أي محدد.
- **Measurable** أي قابل للقياس.
- **Ambitious** أي طموح.
- **Realistic** أي واقعي.
- **Timed** أي موقوت.

ضع هذه الكلمة نصب عينيك دائماً وأنت تسعى لتحقيق هدفك.

يخبرنا جون قائلاً:

> أبلغ من العمر ٣٥ عاماً وألهث عندما أجري لعدة خطوات. لا أعاني من زيادة في الوزن لكنني مترهل وأظن أنني أعرف أنني لم أعد أبدو حسن الهيئة كما اعتدت. كي أكون صريحاً مع نفسي، فإن طريقتي في تناول الطعام والشراب ليست جيدة.

طلبنا منه أن يكون محدداً بشكل أكبر. ماذا يعني بقوله "طريقتي في تناول الطعام والشراب ليست جيدة"؟.

> أنا أتناول الكثير في عجالة؛ إذ أندفع من البيت في الصباح وأتناول إفطاراً سريعاً من الكافتيريا، أو "كرواسون". وفي الغداء أتناول سندوتشات في الغالب أو أذهب إلى الكافتيريا القريبة وأتناول بعضاً من المياه الغازية مع الشيبسي أو الكري. أما

طعامي في المساء فهو أفضل لأن زوجتي لحسن الحظ تطهو الطعام وعادة ما تصنع لنا دجاجاً وخضراوات أو أسماكاً وخضراوات.

سألنا "جون" عما يريد تغييره بالضبط. (تذكر أنه لابد أن تكون على استعداد لإحداث التغيير؛ فهو لا يتم من تلقاء نفسه ولن يحدث إذا لم تقرر أن هذا هو ما تحتاج إلى القيام به). عندما تكون محدداً ودقيقاً، فإن هذا سيعينك على أن تصل إلى لب ما تحاول تحقيقه. ويتابع جون كلامه فيقول:

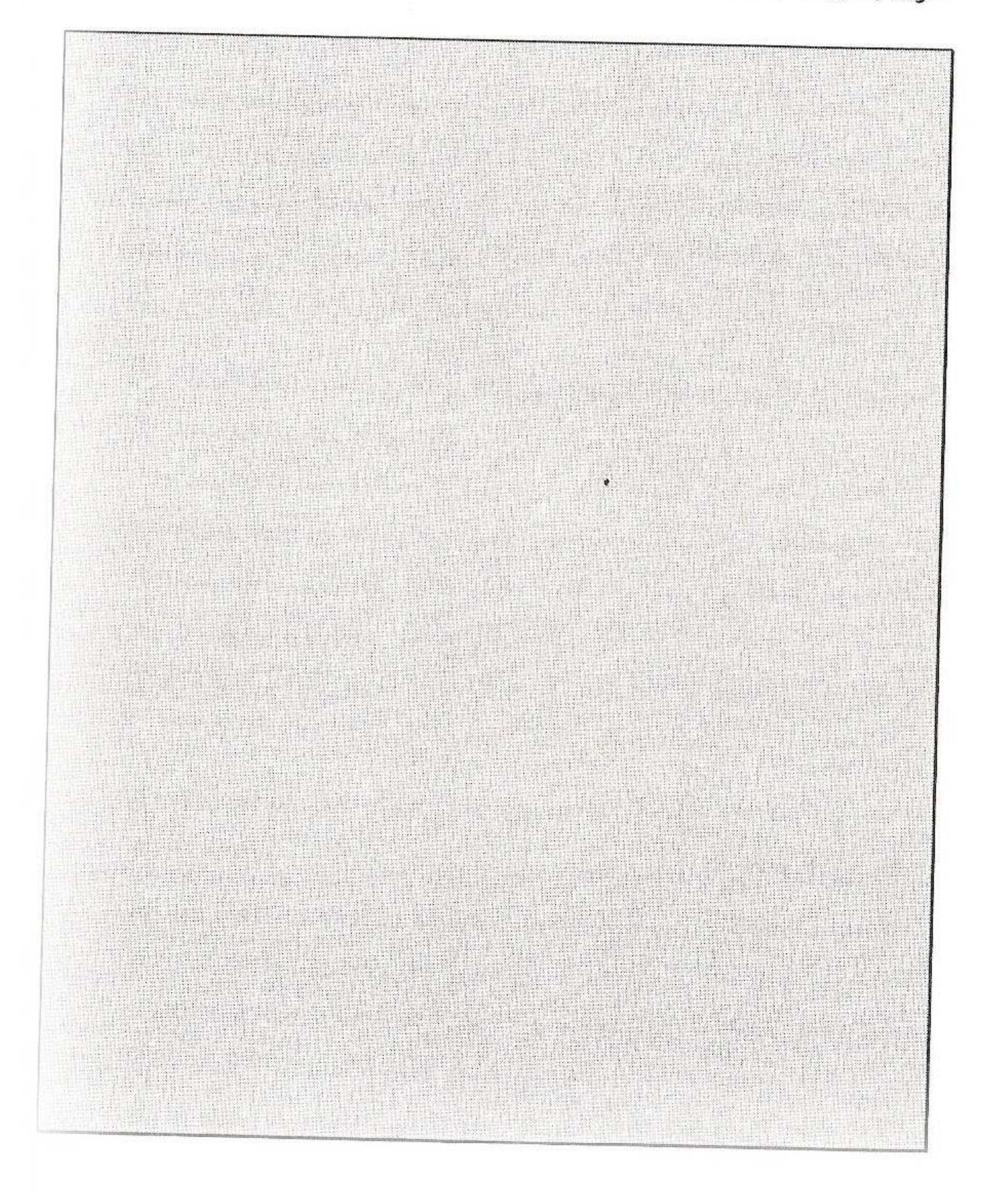
إنني أحب الطعام الذي أتناوله لكنني أعتقد أنه لا يحبني. ما أقصده هو أنني أشعر على نحو متزايد بأنني لست على ما يرام، وكما قلت فإن وزني من المحتمل أن يكون قد ازداد بمقدار ٢,٥ إلى ٣,٥ كيلوجرامات. صحيح أن هذا لم يجعلني أعاني من زيادة في الوزن، لكنه لم يجعلني أبدو حسناً أو أشعر بالرضا. حتى أكون أكثر لياقة، ينبغي أن أدرج بين أهدافي ما يلي:

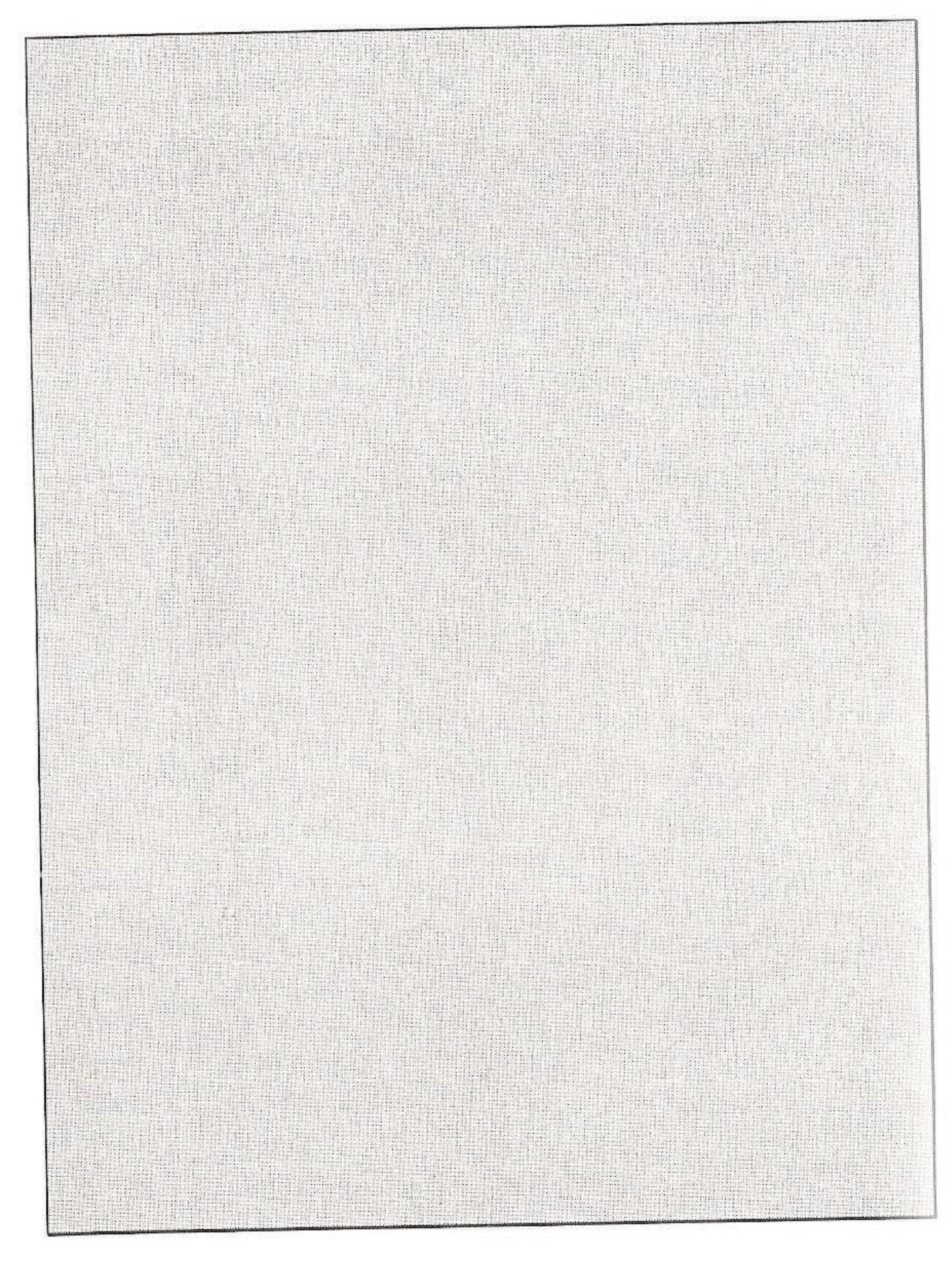
١ تناول إفطار يحتوي على الأرز أو الخبز المحمص إضافة إلى حبة من الفاكهة قبل أن أغادر المنزل.
٢ عدم تناول السندوتشات في كل يوم، وإذا حدث وذهبت إلى الكافتيريا، أتناول طبقاً من السلطة أو أستمتع بغداء مفتوح أتناول فيه الشيبسي.
٣ ممارسة السباحة على الأقل مرة واحدة كل أسبوع وذلك في يوم العطلة الأسبوعية، إذ إنني أستمتع بالسباحة.
٤ اصطحاب ابني إلى الحديقة ولعب كرة القدم معه في العطلة الأسبوعية؛ هذا سيساعدني على تحسين مستوى لياقتي كما يمكنني من أن أهب ابني بعض الوقت.

تستطيع أن ترى إلى أي مدى أصبح جون محدداً ودقيقاً. وما قاله يبين لك أيضاً جانباً من مرحلة التخطيط، فقط لإعطائك فكرة عما سيرد في الفصل ٧. المهمة الأساسية هنا تتعلق بتحديد هدفك وتوضيحه. لقد نمت رغبة جون في أن يصبح ذا لياقة بدنية وصارت هدفاً، له تركيبته الخاصة. الشيء المهم هو أن تحدد هدفك بدقة وتحدد المقاييس، مع إضافة الكميات والمقادير والأطر الزمنية، وبذلك تتمكن من منح نفسك شيئاً يمكن أن تقيس مدى تقدمك بناء عليه. لدى جون الآن كثير من الأهداف الجزئية

التي يجمعها الهدف الكلي، وبذلك فإنه سيتمكن في نهاية كل أسبوع من الاسترخاء ويقول: "لقد حققت هدفاً وأنجزت بالفعل ما تعهدت بإنجازه". كل هذا سيساعده على بناء التحفيز والدافعية لديه.

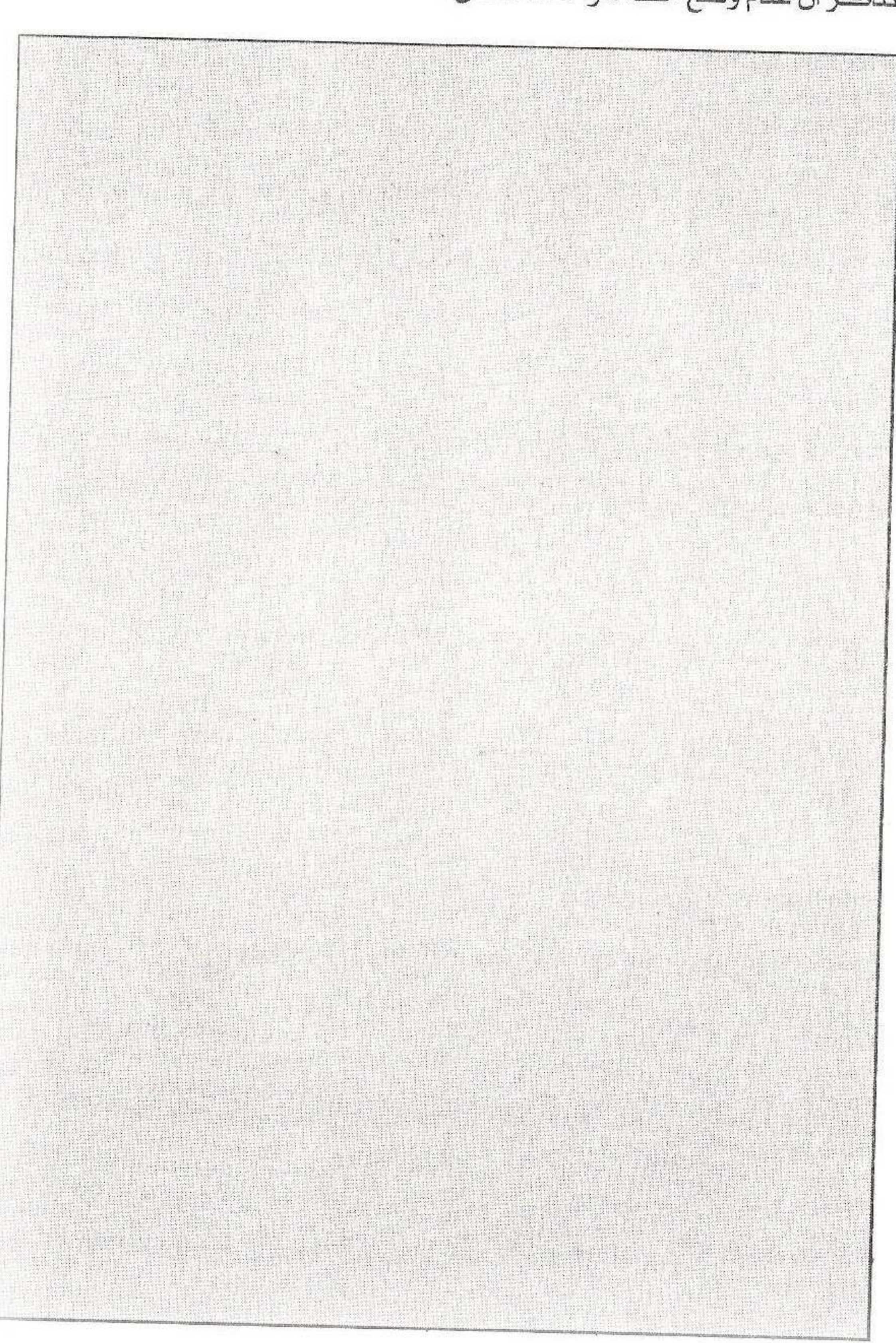
فكر في مقاييسك وحدد أهدافك. فكر في الأطر الزمنية. كن دقيقاً دائماً. ابدأ من الآن في تدوين بعض الملاحظات هنا.

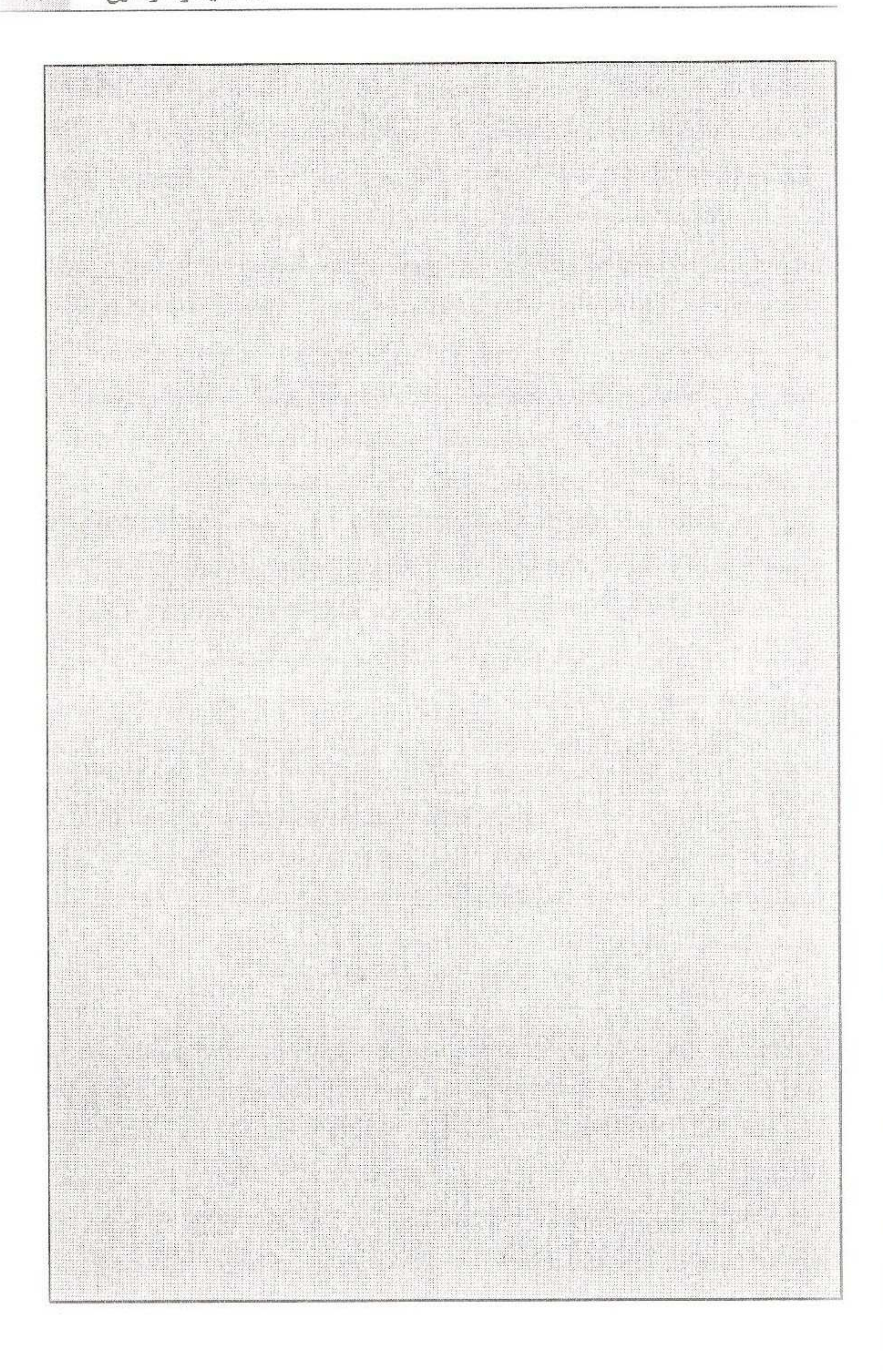




نقترح عليك أن تعتبر هذا الكتاب كتابك التطبيقي، أو إذا أردت المزيد من المساحة للتدوين فيها، فلتحتفظ بدفتر مستقل. في كلتا الحالتين، قم بتسجيل ما تفعله وتخطط له. فهذا سيمكنك من رصد تقدمك وثباتك على الطريق.

تذكر أن عدم وضع خطة هو خطة للفشل.





كن واقعياً

هذا أمر صعب لأن الأهداف ذاتية للغاية. ما لا نريد منك أن تفعله هو أن يكون هدفك مبالغاً فيه أو متواضعاً للغاية. في الفصل التالي سوف نتحدث بشكل أكبر عن كيفية تحفيز نفسك، وأحد الأشياء التي يتناولها الفصل ٣ هو حاجتك إلى أن تكون في حالة عقلية ونفسية طيبة وإيجابية عند التفكير في هدفك والسعي لتحقيقه. عليك أن تحذر أن تبالغ في هدفك كما ينبغي أن تحذر من أن يكون هدفك متواضعاً للغاية أو تستبعد هدفاً ما لأنك تعتبره مستحيلاً. قد تضيع على نفسك فرصة إنجاز شيء ربما كان رائعاً. أحد الأشياء التي يمكنك أن تقوم بها عندما تخشى ألا تكون واقعياً هو أن تنظر ما إذا كنت تستطيع وضع أهداف جزئية أو مرحلية إضافة إلى تحديد الهدف النهائي.

"جيمز" مثلاً قرر في سن الـ ٢٤ أنه يرغب في أن يكون طبيباً. جيمز ليس لديه كل الاستعدادات التي يحتاج إليها، وسوف يكون مضطراً لأن يقوم بدورة مكثفة كي يعرف ما إذا كان يستطيع الحصول على شهادة إتمام الدراسة الثانوية بالقسم العلمي. وبمجرد أن يحصل على هذه الشهادة سوف يتقدم إلى كلية الطب.

لكن جيمز انتقل سريعاً من مرحلة حماسه للهدف إلى إخبار نفسه بأنه لن يستطيع تحقيقه. لقد اقترحنا عليه أن يقوم في كل مرة بمرحلة وأن يضع أهدافاً جزئية تمثل خطوات تقوده إلى غايته النهائية وهي أن يصبح مؤهلاً لأن يكون طبيباً.

المرحلة ١ طلب الالتحاق بدورة مكثفة.

المرحلة ٢ الاستعداد للامتحانات وتلقي تقييم من المعلمين.

المرحلة ٣ الالتحاق بكلية الطب بعد حصوله على الثانوية العامة.

ينبغي أن يقرر جيمز -والكثيرون غيره- قدر المحاولة الذي يرغب فيه كي يصل إلى هدفه. فمن الوارد أن يتعثر في وقت مبكر جداً من هذه العملية؛ ولذا ينبغي أن يكون لديه استعداد هائل وعزيمة قوية للعمل الجاد وقبول تحدي مذاكرة المواد التي كان يتجنبها من قبل. إتمامه المرحلتين ١ و ٢ سيعطيه بالتأكيد المعلومات التي ستخبره في النهاية ما إذا كان التحاقه بكلية الطب مناسباً أم لا. ومثل الكثيرين منا، كان لديه خوف من الفشل، لكننا نشجع كل إنسان على أن يتيح لنفسه فرصة المحاولة، فما الذي سيخسره؟ أيضاً إذا لم ينجح، فلن يضيع هذا بالضرورة عبثاً؛ ربما أمكنه

الاستفادة من التجربة والمعارف التي اكتسبها بطريقة مثمرة ونافعة. أيضاً سوف يكون قد حقق الكثير من خلال خوض مواقف متنوعة، وحتى إن لم يحقق هدفه الأساسي، فإننا لا نعتقد أنه قد خسر شيئاً نتيجة محاولته.

تذكر أنك لست مجبراً على النجاح، لكن ينبغي أن تمنح نفسك الكثير من التعزيز والثناء على محاولتك؛ وهذا أيضاً أمر مهم للغاية فلا تنسه أبداً.

ما لب المشكلة؟

ترغب "كاثي" في تغيير وظيفتها. لقد طلبنا منها أن تتحدث بدقة وتحدد ما ترغب في تجنبه وذلك حتى نساعدها كي تحدد هدفها ويصبح واضحاً أمامها.

> أعمل في وظيفة إدارية مهمة بشركة كبيرة وأحب عملي كثيراً. إنني أقوم بكثير من الأعمال الكتابية على الكمبيوتر لكنني أقوم أيضاً بترتيبات السفر وتنظيم المهام الصغيرة وحفلات العشاء. إنني أحب جانب الترفيه والسفر بالشركة. لكن مع ذلك فكرت كثيراً في ترك وظيفتي لأنني أشعر بالعزلة الشديدة في العمل؛ وأود أن أشعر بأنني ضمن فريق عمل.

كما يبدو لنا، ولك أيضاً، من خلال حديث كاثي فإن هناك في الحقيقة شيئاً واحداً فقط يجعلها ترغب في ترك عملها. هي تشعر بالعزلة وترغب في أن تعمل ضمن فريق أو أن تصبح المشاركة عنصراً أساسياً في عملها. السؤال الذي طرحناه على كاثي هو: "هل من المكن أن تحققي ما تريدينه وهو أن تعملي ضمن فريق عمل، ليس من خلال تركك لوظيفتك الحالية ولكن من خلال طرح رغباتك على قسم الموارد البشرية؟".

نحن لا نغير من هدف كاثي؛ كل ما نفعله هو أننا نضع يديها على لب المشكلة. لقد ظلت ترى إلى الآن أن الحل الوحيد هو أن تترك الشركة بدلاً من مناقشة الأمر مع قسم الموارد البشرية. ولا يكمن الحل بالضرورة في الحديث إلى قسم الموارد البشرية، لكن الأمر المهم هو تحديد الهدف الأساسي، وليس القيام بتغيير شيء لا تدعو الحاجة إلى تغييره. ببساطة فإن ما نريد أن نقوله هو: "لا تصلح خطأ بخطأ أكبر".

طلبنا من كاثي في النهاية التفكير والبحث في العواقب التي قد تنشأ إذا هي ناقشت الأمر مع قسم الموارد البشرية.

الأهم فالمهم

ترغب "أنجيلا" في إحداث بعض التغييرات في حياتها التي أثارت اهتمامنا كثيراً.

> أشعر برغبة في تغيير تام. هدفي هو بيع شقتي والانتقال إلى لندن. إنني أود إعادة اكتشاف نفسي من جديد وأرغب في "البداية من جديد"، تلك البداية التي يتحدث الناس عنها.

عندما تحدثنا أكثر إلى أنجيلا، لم يكن الأمر إيجابياً أو مثيراً كما يبدو. لقد سألناها عن سبب رغبتها في البدء من جديد.

> حسناً، لقد فسخت خطبتي وأشعر بأن حياتي أصبحت صعبة للغاية. إنني لا أستمتع حقيقة بأي شيء الآن.

ونحن نتحدث مع أنجيلا، أدركنا أنها لم تكن تشعر فقط بشيء من الملل؛ وإنما كانت مكتئبة بالفعل.

> أنا الآن لا أنام جيداً. وعندما يأتي الصباح، لا أرغب في مغادرة الفراش. أشعر بالإرهاق دائماً وأتناول كميات كبيرة من الطعام. ليس هناك من شيء يثير اهتمامي.

لدى أنجيلا بعض الأعراض التقليدية التي نشعر أنه ينبغي عليها أن تطرحها على طبيبها. إنها ليست في حالة عقلية ونفسية طيبة تمكنها من اتخاذ قرارات كبيرة ونحن نؤمن بالفعل أن إحداث تغييرات كبيرة لن يصيبها بالضغط فحسب وإنما سيضعها في موقف لا يكون لديها فيه أصدقاء وطاقة لاستئناف حياتها من جديد.

كل منا يحتاج إلى أن يكون في حالة عقلية ونفسية جيدة وأن يشعر بسلامته من الناحية البدنية قبل أن يحاول قبول تحدي تحويل أهدافه إلى واقع. وسوف نتحدث أكثر عن هذا الأمر في الفصل القادم. مثال أنجيلا الذي سقناه أردنا عرضه عليك لأنه سيكون هناك من يقرءون هذا الكتاب ويفكرون في التغيير ووضع أهداف لأسباب خطيرة جداً قد تتصل بالاكتئاب أو تأتي نتيجة لفقدان غالٍ أو التعرض لصدمة أو اضطرابات غذائية أو مشكلة إدمان أو مشكلة أسرية.

بالنسبة لمن في مثل هذه المواقف ينبغي ألا يتوقعوا أن يكون لإحداث التغيير تـأثير "سحري" على حياتهم. فتحقيق الأهداف لن يحل مـشكلاتهم إذا لم يـتم معالجـة هـذه المشكلات. إذا كنت تشبه أنجيلا في حالتها أو تعرف من طبيبك أنـك مكتئـب، فأنـت إذن في حاجة لأن تبرأ من اكتئابك: اجعل هذا هدفاً لـك. نحـن جميعـاً في حاجـة لأن نتمتع بالصحة والسلامة حتى نتمكن مـن تحقيـق أحلامنـا وطموحاتنـا، وينبغـي علينـا دائماً أن نستثمر طاقاتنا في العناية بأنفسنا. أيضاً إذا كان لديك مشكلة تتعلق بالطعـام أو الإدمان أو التدخين، فلا تحاول إخفاءها عن طريق وضع أهداف أخرى. أنت في حاجة للتعامل مع هذه المشكلات أولاً لأنها دائماً ستفـسد عليـك مـا تحـاول القيـام بـه. أو إذا كنت تعاني من مشكلة صحية، فاجعـل مـن بـين أولوياتـك التعامـل مـع هـذه المـشكلة بأقصى فعالية ممكنـة. لا تـضع أهـدافاً أخـرى كتكتيـك للـهروب أو كوسيلة لتـشتيت الانتباه.

إذا كانت حالتك ينطبق عليها أي شـيء ممـا ذكـر في الفقـرات القليلـة الأخـيرة، فالأرجح أنك تحتاج إلى التماس مساعدة أكبر. كل ما نطلبـه منـك هـو أن تكـون واقعيـاً وتهتم بنفسك. فعندما يتوجه إنسان يعاني من الاكتئـاب مـثلاً إلى طبيبـه ليحـصل علـى المساعدة من خلال العلاج الدوائي أو النفسي أو كليهما، يصبح أكثـر اسـتعداداً وأفـضل حالاً للعمل من أجل تحقيق أهدافه. سعي المـرء لتحقيـق أهدافـه وهـو يعـاني شـيئاً مـا كالاكتئاب هو بحق كتسلق الجبال في المشقة. ربما تكون هناك مشكلة صحية تزعجك أو تسبب لـك قلقـاً بالغـاً. تجنـب التعامـل مـع شـيء كهـذا يـستنزف طاقتـك ويقلـل مـن دافعيتك، وبذلك لا تتحقق أهدافك ولا تنعم بصحة أفضل. إذن الأفـضل هـو أن تلـتمس الإرشاد والمساعدة الطبية أولاً.

هدفك ملكك أنت

تحديد هدفك وصياغته بوضوح لا يولدان لديك فقط نوعاً من الالتزام ويساعدانك على أن تبدأ في ابتكار خطة لتحقيقه، وإنما يمنحانك الشعور بأن هذا الهدف ملكك ويـساعدانك على التركيز. كثيرون منـا يقومـون بالأشياء دون تخطيط أو يتركونهـا للظـروف. اسأل عشرة أشخاص تعرفهم كيـف وصـلوا إلى مـا هـم عليـه اليـوم وسـوف تجيبـك الأغلبيـة بقولها: "إنني لم أخطط أبداً لهذا؛ لقد حدث بالصدفة". بعض هؤلاء الناس قد يكونون ناجحين في نظرك، لكن الشيء المدهش هو أنهم لم يجعلوا موقفهم الحالي هدفاً لهـم في يوم من الأيام.

إحساسك بأن الهدف هدفك أنت يعد عنصراً أساسياً في النهوض والسعي لتحقيقه. إذا لم تحدد هدفك بوضوح وبدقة، وإذا لم تقل لنفسك: "هذا هدفي؛ هذا ما أريد أن أقوم بتحقيقه"، فلن تحظى بالشعور بتملكك لهذا الهدف؛ ذلك الشعور الذي يحفزك بشكل هائل. في دراسة أجريت بجامعة "هارفارد" تم توجيه السؤال التالي إلى خريجي كلية التجارة قسم إدارة الأعمال: "كم منكم لديه أهداف واضحة ومكتوبة وخطط لتحقيقها عند الانتهاء من الدراسة الجامعية؟".

٣ بالمائة كتبوا أهدافهم

١٣ بالمائة لديهم أهداف غير مكتوبة

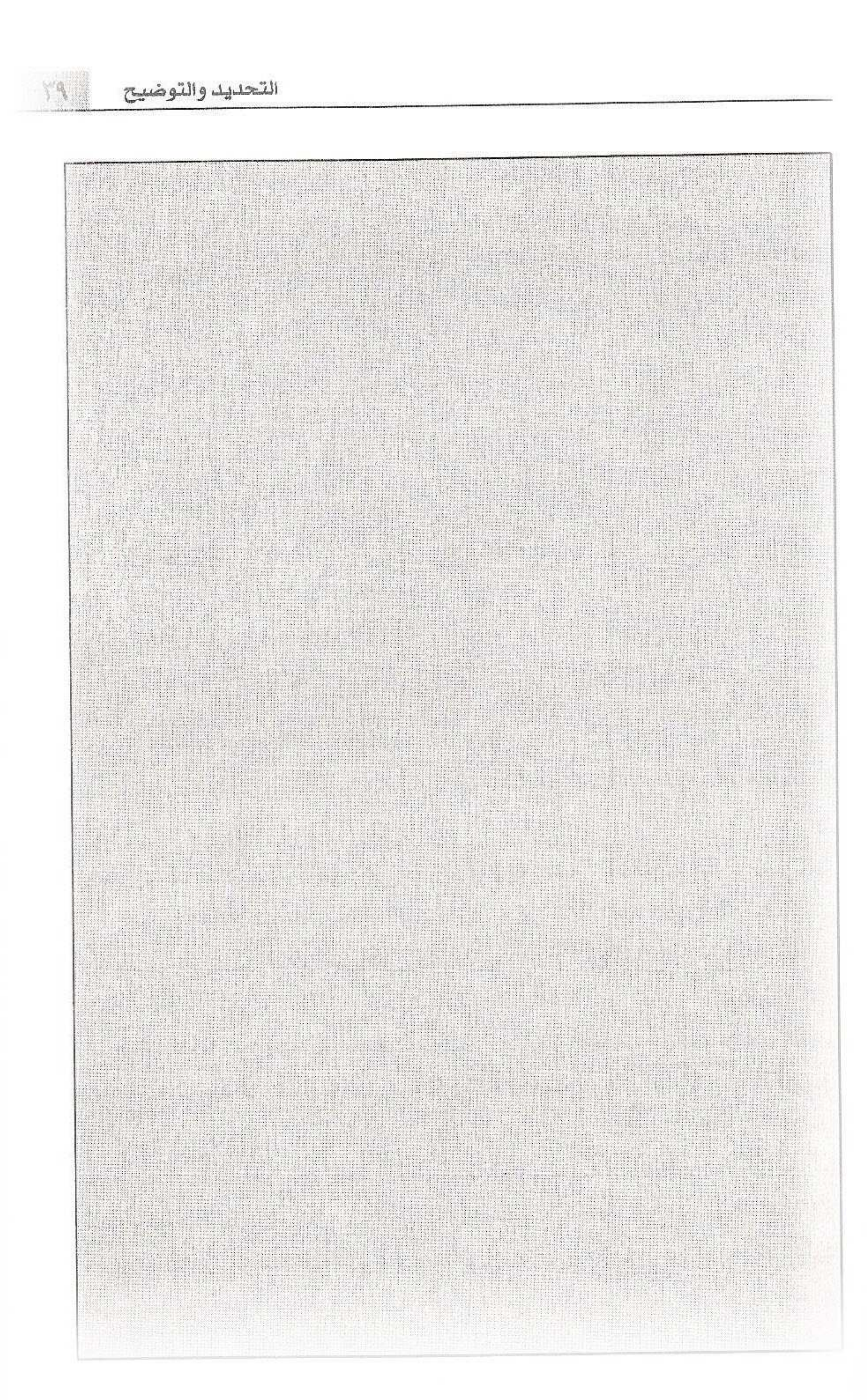
٨٤ بالمائة لم يكن لديهم أي أهداف مطلقاً

بعد مرور عشرة أعوام التقوا جميعاً في اجتماع. وقد وُجد أن الـ ٣ بالمائة الذين كتبوا أهدافهم كانوا يكسبون مالاً أو لديهم مقتنيات تفوق أرباح ومقتنيات الـ ٩٧ بالمائة الآخرين عشر مرات. هذا بالطبع مقياس واحد فقط من بين المقاييس العديدة للنجاح، لكنه مقياس قوي جداً.

معتقدات مقيدة للذات

تحديد أهدافك والالتزام بها يفتحان أمامك باب الخيارات. هما أيضاً يخبرانك بشيء عن الكيفية التي تنظر بها إلى نفسك. اكتب ثلاثة أشياء كنت ترغب دائماً في القيام بها لكن لم تقم بها إلى الآن.

اترك مساحة فارغة على يسار كل بند تدونه واكتب في هذه المساحة أسباب عدم قيامك بهذه الأشياء إلى الآن. هذه الأسباب ستخبرك بالكثير عن نفسك. سوف تنبئك في المقام الأول بما يعرف بالمعتقدات المقيدة للذات؛ وسوف تخبرنا بالطريقة التي ننظر من خلالها إلى قدراتنا.



عندما ألقي كلمتي، سأرغب بالتأكيد في الحديث عن مدى أهمية أسرتي بالنسبة لي. سوف أعبر لهم أيضاً عن مدى فخري بنجاحي كزوج وأب وصديق، وسوف أؤكد لهم على أنني استثمرت وأنفقت الكثير من الوقت على الناس وقد حظيت بالكثير جداً نتيجة لهذا. سأود أيضاً التحدث عن مساهماتي في العمل مع الشباب ومن أجل أعمال البر. سوف أشعر دائماً بمشاعر الرضا عن حياتي كلما نظرت إلى الماضي وقلت لقد أعطيت شيئاً. إنني أستمتع بالناس بحق وأعتبر علاقاتي مهمة للغاية.

وعلى المستوى الشخصي سوف أرغب في ذكر أنني قمت بعدد لا بأس به من المغامرات خلال سنوات عمري الثمانين. أنا أحب السفر وأعتقد أنني سوف أرغب في النظر إلى الماضي والإشارة إلى الأسفار العديدة التي قمت بها؛ بالتأكيد فإنني سوف أرغب في إخبارهم بأنني سافرت إلى الهند وإفريقيا وأستراليا وأمريكا الجنوبية! وبما أن لدي أهدافاً أرغب الآن في تحقيقها (أنا الآن أنهي تدريبي على المحاماة)، فسوف أرغب في النظر إلى الماضي والإشارة إلى مدى نجاحي في عملي. لن تُدهش عندما أخبرك بأنني أريد أن أحقق شيئاً فيما يتعلق بقوانين الأسرة وأنني آمل أن أكون قادراً على إحداث تغيير في حياة الناس عندما يكونون في حالة سيئة جداً.

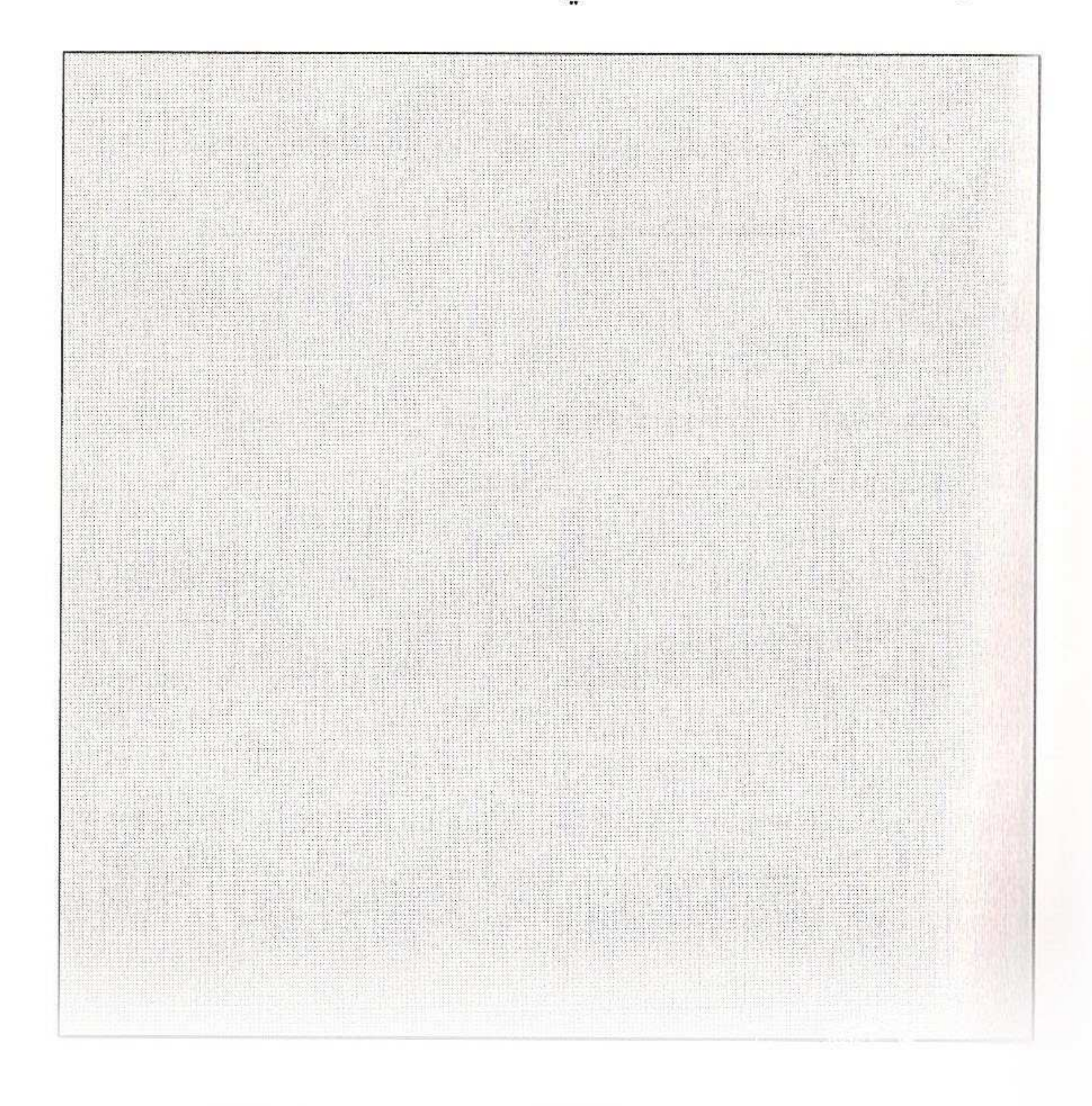
هذا الفصل مهم جداً بالنسبة لك كي تهتم وتفكر فيما ورد به. نحن نؤكد مراراً وتكراراً على أنه ينبغي أن تكون ذكياً SMART: محدداً Specific، ويمكن قياس مدى تقدمك Measurable، وطموحاً Ambitious، وواقعياً Realistic، وملتزماً بالوقت Timed. ليس هناك أدنى فائدة من أن يكون لديك هدف غامض، لأنه لن يكون لديك شيء ملموس تسعى لتحقيقه. أيضاً عندما تكون محدداً ودقيقاً، فإن هذا سيساعدك في مرحلة التخطيط وتحديد الموارد، كما أن ذلك سيجعلك مهيئاً ومستعداً لمواجهة أي عقبات أو صعوبات وسيزيد من تركيزك على الهدف. فعندما لا تكون مركزاً، تفقد بسهولة الوجهة والتحفيز.

حرف M يشير إلى قابلية القياس Measurable وأيضاً يشير إلى أن تكون محدداً ودقيقاً ليس فقط فيما يتعلق بأهدافك وإنما بوضع ضوابط وأطر زمنية لنفسك؛ سوف نتحدث أكثر عن هذا الأمر في فصلي التخطيط (٧ و ٨).

بالطبع أنت في حاجة لأن تكون طموحاً. لا تجعل هدفك متواضعاً للغاية؛ أنت في حاجة لأن تجعل هدفك سامياً وقيماً بقدر الإمكان، ومن خلال قيامك بهذا فإنك ترسل رسالة قوية جداً لنفسك: "يمكنني القيام بهذا؛ أنا قادر على ذلك".

أما حرف R فهو يرمز إلى أن تكون واقعياً Realistic، وذلك هو الأمر الذي تحدثنا عنه كثيراً في هذا الفصل: لا تضع هدفاً غير واقعي ولا تحاول أن تقوم بشيء ما عندما لا تكون صحتك جيدة أو عندما يكون لديك مشكلات خطيرة. تحتاج إلى التعامل معها ومعالجتها في البداية.

وحرف T يشير إلى الوقت Time: ضع ضوابط وأطراً زمنية كي تتمكن من ثبات قدميك على الطريق ومواصلة المسيرة. هذه الضوابط والأطر الزمنية تمنحك الفرصة للشعور بمشاعر إيجابية عندما تحقق الأهداف التي وضعتها.



عندما ألقي كلمتي، سأرغب بالتأكيد في الحديث عن مدى أهمية أسرتي بالنسبة لي. سوف أعبر لهم أيضاً عن مدى فخري بنجاحي كزوج وأب وصديق، وسوف أؤكد لهم على أنني استثمرت وأنفقت الكثير من الوقت على الناس وقد حظيت بالكثير جداً نتيجة لهذا. سأود أيضاً التحدث عن مساهماتي في العمل مع الشباب ومن أجل أعمال البر. سوف أشعر دائماً بمشاعر الرضا عن حياتي كلما نظرت إلى الماضي وقلت لقد أعطيت شيئاً. إنني أستمتع بالناس بحق وأعتبر علاقاتي مهمة للغاية.

وعلى المستوى الشخصي سوف أرغب في ذكر أنني قمت بعدد لا بأس به من المغامرات خلال سنوات عمري الثمانين. أنا أحب السفر وأعتقد أنني سوف أرغب في النظر إلى الماضي والإشارة إلى الأسفار العديدة التي قمت بها؛ بالتأكيد فإنني سوف أرغب في إخبارهم بأنني سافرت إلى الهند وإفريقيا وأستراليا وأمريكا الجنوبية! وبما أن لدي أهدافاً أرغب الآن في تحقيقها (أنا الآن أنهي تدريبي على المحاماة)، فسوف أرغب في النظر إلى الماضي والإشارة إلى مدى نجاحي في عملي. لن تُدهش عندما أخبرك بأنني أريد أن أحقق شيئاً فيما يتعلق بقوانين الأسرة وأنني آمل أن أكون قادراً على إحداث تغيير في حياة الناس عندما يكونون في حالة سيئة جداً.

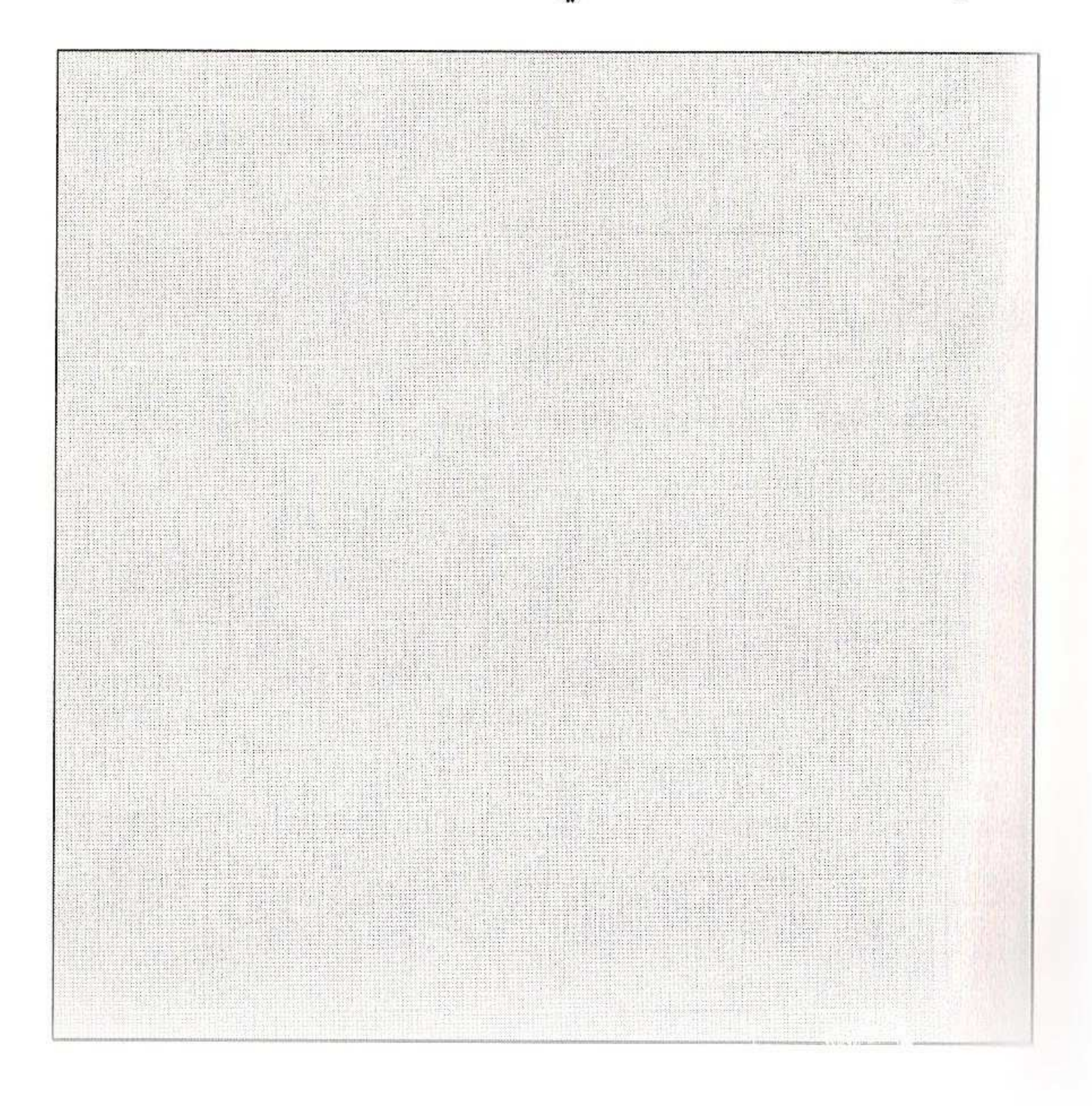
هذا الفصل مهم جداً بالنسبة لك كي تهتم وتفكر فيما ورد به. نحن نؤكد مراراً وتكراراً على أنه ينبغي أن تكون ذكياً SMART: محدداً Specific، ويمكن قياس مدى تقدمك Measurable، وطموحاً Ambitious، وواقعياً Realistic، وملتزماً بالوقت Timed. ليس هناك أدنى فائدة من أن يكون لديك هدف غامض، لأنه لن يكون لديك شيء ملموس تسعى لتحقيقه. أيضاً عندما تكون محدداً ودقيقاً، فإن هذا سيساعدك في مرحلة التخطيط وتحديد الموارد، كما أن ذلك سيجعلك مهيئاً ومستعداً لمواجهة أي عقبات أو صعوبات وسيزيد من تركيزك على الهدف. فعندما لا تكون مركزاً، تفقد بسهولة الوجهة والتحفيز.

حرف M يشير إلى قابلية القياس Measurable وأيضاً يشير إلى أن تكون محدداً ودقيقاً ليس فقط فيما يتعلق بأهدافك وإنما بوضع ضوابط وأطر زمنية لنفسك؛ سوف نتحدث أكثر عن هذا الأمر في فصلي التخطيط (٧ و ٨).

بالطبع أنت في حاجة لأن تكون طموحاً. لا تجعل هدفك متواضعاً للغاية؛ أنت في حاجة لأن تجعل هدفك سامياً وقيماً بقدر الإمكان، ومن خلال قيامك بهذا فإنك ترسل رسالة قوية جداً لنفسك: "يمكنني القيام بهذا؛ أنا قادر على ذلك".

أما حرف R فهو يرمز إلى أن تكون واقعياً Realistic، وذلك هو الأمر الذي تحدثنا عنه كثيراً في هذا الفصل: لا تضع هدفاً غير واقعي ولا تحاول أن تقوم بشيء ما عندما لا تكون صحتك جيدة أو عندما يكون لديك مشكلات خطيرة. تحتاج إلى التعامل معها ومعالجتها في البداية.

وحرف T يشير إلى الوقت Time: ضع ضوابط وأطراً زمنية كي تتمكن من ثبات قدميك على الطريق ومواصلة المسيرة. هذه الضوابط والأطر الزمنية تمنحك الفرصة للشعور بمشاعر إيجابية عندما تحقق الأهداف التي وضعتها.



الأفكار تقود المشاعر

الفصل ٣

كيف تحفز نفسك

- مصدر قوتك: تغذيته، عدم استنزافه
- قوة التخيل
- التأثير على النتائج لتكون في صالحك

يدور هذا الفصل حول تعليمك بعض الاستراتيجيات التي ستساعدك على توليد وزيادة تحفيزك والإبقاء عليه. والتحفيز يعد عنصراً أساسياً عند العمل على تحقيق أهدافك. اعتبره طاقة ومصدر قوة؛ فبدونه ستفقد حماسك وستجد أنك تفتقر إلى الدفعة الضرورية لجعلك تواصل المسيرة. لكنك في حاجة لأن تكون قادراً على مواصلة المسيرة وتخرس هاجس الشك وتقضي على الرسائل السلبية. أنت أيضاً في حاجة لرصد الأنماط القديمة التي تنشط وتباغتك وتعرقلك قبل أن يكون لديك حتى وقت لإدراك ما يحدث. والأهم من ذلك كله، أن تعرف أنك في حاجة لأن تكون لديك الطاقة والحالة الذهنية والنفسية المناسبة كي تتصرف في كل الأوقات كما لو كنت ستنجح بالفعل.

وأنت تعمل على تحسين وتعزيز مصادر طاقتك وتحفيزك، ينبغي أن تتعلم المحافظة عليها وحمايتها. نحن نتسبب في فشل أنفسنا بتشتيت انتباهنا. فعندما تقوم بمهام غير ضرورية أو يبدأ القلق والتوتر في استنزافك، سوف تستهلك هذه الطاقة.

في غضون ذلك، دعنا نساعدك على البدء بتعليمك بعض الاستراتيجيات الحديثة التي لن تكون مفيدة فحسب وأنت تسعى لتحقيق هدفك لكنها ستعود عليك بالنفع في حياتك اليومية أيضاً.

الرؤية هي التصديق

نرجو منك القيام بهذا التمرين القصير. لقد فكرت في هدفك في الفصل ٢، واستغرقت وقتاً كافياً في تحديده وتوضيحه. هذا الفصل يدور حول تعلم بعض الأشياء عن نفسك؛ تلك الأشياء التي ستعد جانباً ثابتاً في استراتيجيات مفيدة جداً وأيضاً ستساعدك في زيادة تحفيزك ودافعيتك عندما تقوم بـ "تصور" و"تخيل" و"رؤية" هدفك.

إليك هذا المثال. عملت "سارة" بشكل مستقل لعدد من السنوات. فقد أسست مطعماً متنقلاً ناجحاً جداً لكنها وقعت في شرك العمل لساعات طويلة للغاية. إنها لا تعمل فحسب لساعات طويلة وإنما تقوم أيضاً بمهام مختلفة وكثيرة: هي تقوم بالأعمال الإدارية، وتظهر في المناسبات التي يقوم فيها المطعم بتقديم الأطعمة والمشروبات للضيوف، كما أنها تقوم بترتيب وتنسيق طلبات العملاء، وغير ذلك من مهام. هدف سارة بالتحديد هو العمل لعدد ساعات أقل. هي تنوي الحصول على يومين كإجازة أسبوعية. وترغب في ألا تزيد ساعات عملها عن ٣٥ ساعة كل أسبوع. لقد قررت أن تقوم بتفويض بعض مهام عملها (كانت سارة دقيقة في تحديد هدفها لكننا لا نريد أن ندخل في كثير من التفاصيل حتى لا يضيع منا الهدف من هذا التمرين).

طلبنا من سارة أن تجلس وتفكر في قراراتها وأهدافها ثم تخبرنا بما يحدث:

عندما أفكر في أمر العمل لساعات أقل أشعر بمشاعر الراحة والإثارة. أستطيع بالفعل تخيل نفسي وأنا أقوم في البيت بالأشياء المعتادة التي أتوق إليها الآن – كمشاهدة التليفزيون، والتحدث إلى أصدقائي عبر الهاتف، والذهاب إلى دورة تدريبية– وأشعر حقيقة بالسعادة والإثارة.

بعد ذلك أشعر بعدم الاطمئنان: "ماذا لو فقدت العملاء؟"، و"ماذا عن المال؟ سوف أكون مضطرة لدفع أجر لمن يقومون ببعض مهام عملي". عندما يحدث هذا، أشعر بالقلق والخوف الشديد ويتشوش تفكيري: لا أبصر أي شيء في عقلي، كل ما هنالك أنني أستمع لهذه الأفكار التي تدور في رأسي. إنها تشبه البث الإذاعي نوعاً ما.

شيء مهم جداً يمكن أن نستخلصه من مثال سارة وهو أنه عندما كانت تفكر بإيجابية، تخيلت نفسها بالفعل عندما يتحقق هدفها، وهذه وسيلة قوية جداً لإشعال حماسها ومشاعرها الإيجابية. من ناحية أخرى، عندما بدأت في التفكير سلبياً أصبحت أكثر وعياً وإدراكاً للصوت الداخلي الذي شبهته بالبث الإذاعي. إذن فإنها انتقلت من الإرسال التليفزيوني أو التجربة البصرية –عندما تخيلت نفسها وقد حصلت على الإجازة– إلى البث الإذاعي والذي هو تجربة سمعية. حينذاك فقدت الاتصال والتحفيز، واضطربت أفكارها. لقد توقفت عن التفكير في هدفها، وضاع تحفيزها، ولم يعد لديها شيء تسعى لتحقيقه.

فكر في هدفك. ضع هذا الكتاب جانباً للحظات قلائل وأنت تقوم بذلك.

عندما تستكشف هدفك وأفكارك ومشاعرك نحوه، اسأل نفسك السؤال التالي: هل فكرت في الإيجابيات أولاً أم السلبيات، أم ظللت تنتقل بين هذه وتلك؟ جانب من هذه العملية يعكس طبيعة أسلوبك في اتخاذ القرار. ومع ذلك بمجرد أن تتخذ قراراً، تكون في حاجة للاستمرار في التركيز على الإيجابيات، وأسباب قيامك بما تقوم به، والمكاسب التي ستجنيها من تحقيق أهدافك. ليست هناك ضرورة لتجاهل السلبيات –هذا قد يكون حماقة– لكن اجعلها على الهامش ولا تمنحها كثيراً من القوة والسيطرة.

لفهم هذه الاستراتيجية بشكل أعمق أنت في حاجة للتفكير فيما يلي: بعض الناس يفضل التجربة البصرية، وبعضهم يفضل التجربة السمعية، وبعضهم يفضل التجربة اللمسية الحركية، وبعضهم يفضل استخدام حاسة الشم من وقت لآخر وذلك عند التفكير في أحداث معينة أو استعادة الذكريات. بعض الناس يجمعون بين هذه الحواس لكن معظم الناس يفضلون إحدى هذه الحواس على غيرها. إذا كنت تميل إلى عدم التركيز على التجربة البصرية، فإننا نقول لك إنها مهارة جيدة ينبغي أن تعمل على تنميتها لأنها وسيلة تحفيزية ممتازة.

التجارب البصرية

هل تفكر في صور؛ بتعبير آخر هل ترى وتتخيل ما تفكر فيه؟ وهل أفكارك تدور في عقلك بما يشبه عرض فيلم على شاشة الفيديو أم هي مجموعة من الصور الساكنة كتلك التي تمر سريعاً عليها بناظريك عندما تستعرض ألبوماً للصور؟ إذا كنت على هذا النحو، فإن هذا يعني أنك شخص تركز على التجربة البصرية.

الآن فكر في هدفك. قد يكون هذا الهدف مثلاً هو أن تصبح أكثر حسماً، إذن تخيل نفسك وأنت تتصرف بحسم. أو ربما كنت تفكر في رد القميص الذي اشتريته إلى المحل لأنه تجعد. في هذا السيناريو سترى نفسك وأنت تتحدث إلى البائع. يمكنك أن تضيف الصوت إلى هذا العرض لتسمع نفسك وأنت تتسم بالحسم عند الحديث معه.

عليك أن تفهم أن معنى أن تكون حاسماً هو أن تكون واضحاً فيما تريد، وأن تعبر عن ذلك دون غموض وبطريقة غير عدوانية: إذن قد تقول: "أود استبدال هذا القميص بآخر أو استرداد نقودي. لقد تجعد كما ترى". ربما حاول البائع المجادلة في الأمر، لكنك لا تحيد عن هدفك، وفي النهاية تتخيل نفسك وأنت تغادر المحل حاملاً حقيبة بها قميص جديد. عندما تعرض في عقلك هذا السيناريو الخاص بتحقيق رغبتك في الحسم، ما الذي تلاحظه؟

لقد تحدثنا إلى "أليسون"، التي كانت لديها مشكلات تتعلق بالحسم، وكان هدفها تنمية مهارات الحسم لديها. كانت ترغب في أن تكون قادرة على الاضطلاع بالسيناريو السابق. لذلك فإنها قامت بعرض هذا السيناريو في عقلها ثم قالت لنا ما يلي:

عندما "تخيلت نفسي" وأنا أدخل المحل شعرت بنفس الشعور المعتاد. لقد أحسست بالقلق والخوف. فهذه النوعية من المواقف دأبت على الخوف منها وتجنبها لأنها نادراً ما تفلح معي. على أية حال، كنت مصممة على النجاح لأنني أصبحت مسلحة الآن بمهارات جديدة للحسم؛ فقد تلقيت دورة في الحسم وأعتقد أنني أصبحت أفضل حالاً بتمكني من الأساليب التي تعلمتها. لقد بدأت أشعر بالإثارة وبالتصميم أيضاً، إضافة إلى أنني علمت أن أدائي كان طيباً خلال الدورة، لذلك فإن الأمر أصبح بسيطاً فلم يعد مطلوباً مني سوى تطبيق ما قد تعلمته. هناك خطة معينة ينبغي أن تُتبع: حددي بوضوح طبيعة الموقف ثم حددي بوضوح ما ترغبين فيه. لا تكوني عدوانية، لكن كوني مهذبة. حسناً لقد "راقبت" نفسي وأنا أقوم بكل هذا وشعرت بمشاعر طيبة. لقد شعرت بالسعادة والإثارة فعلاً، وأحسست أنني أرغب في الذهاب إلى هناك وتجريب ما تعلمته عملياً وبشكل واقعي.

إذن أليسون بدأت بالفعل تتخيل نفسها وقد نجحت في هدفها. إضافة إلى ذلك، فإنها بدأت تشعر بمشاعر طيبة، وأصبحت تشعر بالإثارة والإشباع بتخيلها لنفسها وقد حققت هدفها.

هذا التمرين يعد وسيلة قوية جداً من وسائل التحفيز، لأنك تقوم من خلاله بتجريب الأمر للتعرف على طبيعته. كي تؤدي هذا التمرين بشكل جيد ينبغي أن تكون على استعداد للعمل بكل نشاط وهمة، لذلك لا تجعل الشك يعوقك. حتى تقوم بالأمر بشكل مناسب أنت في حاجة لأن:

١ تكون في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد.
٢ تغمض عينيك.
٣ تفكر في الشاشة التي ترغب في عرض السيناريو عليها. قد تكون هذه الشاشة مشابهة لشاشة التليفزيون، أو حتى أفضل من ذلك، شاشة سينمائية ضخمة.
٤ تأخذ كفايتك من الوقت لابتكار هذا السيناريو: في المثال السابق ربما كانت أليسون في حاجة لأن تتخيل المحل وغيره بالتفصيل.

٥ تبدأ العرض. استخدم تخيلك؛ أظنك كنت بارعاً جداً في التخيل عندما كنت طفلاً. ألم تتخيل نفسك من رعاة البقر أو ذا شخصية مثل شخصية "سكارليت أوهارا" أو أي شخصية كانت؟ أثناء طفولتك ربما كنت تعكف على أحلام اليقظة وتتخيل بسلاسة ومن غير عناء.

٦ تفترض أن ما تتخيله يُعرض على هذه الشاشة. قم بالتركيز على نفسك. تخيل نفسك وشاهدها وهي تقوم بما ترغب في تحقيقه. ادخل هذا العرض وابدأ في الشعور بهذه المشاعر الإيجابية. الأرجح أن هذا العرض سيحقق لك المتعة والإثارة والفخر والاحترام المتزايد للذات والمهابة وقائمة لا تنتهي من المكاسب.

هذا شيء يمكنك الاستمرار في القيام به كي تُبقي على عزيمتك وتصميمك؛ ذكر نفسك دائماً كم هو أمر طيب أن تحقق هدفك. تذكر أن تقوم بتشغيل الفيديو أو عرض الفيلم على شاشة سينمائية مراراً، وأن تراقب نفسك وتتخيلها وهي تحقق الهدف. عندما تكون الصورة لطيفة وكبيرة ومتألقة، ادخل هذا العرض واشعر بهذه المشاعر الرائعة. الرؤية هي التصديق.

التجارب السمعية

قد تكون أكثر ميلاً للتركيز على التجارب السمعية أو تجد أن بعض أفكارك وتجاربك موجهة بحاسة السمع. هذا يشبه البث الإذاعي. وقد لا تكون هناك تجارب بصرية وقد يكون هناك بعض منها. تذكر أن الناس يمكن أن يجمعوا بين التجارب بأنواعها المختلفة لكن الأرجح أنهم يميلون إلى نوعية أو حاسة معينة أكثر من غيرها. إذا لم تكن تتخيل المواقف بطبيعتك، فإن التخيل وسيلة مفيدة لتحفيزك والإبقاء على دافعيتك؛ لذلك عليك أن تستمر في التدريب عليه.

بالتأكيد فإن "مارك" لديه ميل سمعي قوي عندما يقوم بالتفكير:

حقيقة أنا مهتم جداً بالكلمات وأحب الاستماع إلى المذياع، لذلك فإنني لا أدري ما إذا كان هذا هو سبب "سماعي" الكلمات بقوة كبيرة عندما أقوم بالتفكير. فعندما أفكر في تحقيق هدفي أستطيع بالفعل سماع الناس وهم يتحدثون إليّ عن

نجاحي قائلين: "حسناً مارك لقد كنت من نوعية الشخصيات التي تفاجئ الناس بإنجازاتها ومواهبها. أخبرنا بالمدة التي قضيتها محتفظاً بمواهبك وقدراتك هذه سراً. إنه أمر مثير أن تقوم بالمذاكرة والحصول على درجة علمية بالجامعة المفتوحة، كل هذا دون أن تخبر أحداً بشيء حتى انتهيت!".

هناك كثير من هذه النوعية من الأحاديث تدور في عقلي. أيضاً فإنني أتخيل نفسي في يوم التخرج، هذه صورة مؤثرة جداً، لكنني أسمع كثيراً من الأشياء عند تخيلي لنفسي وما أقوله لها، أقصد الشعور بالفخر الذي سيتولد لدي حينذاك.

إذن فـ "البث الإذاعي" الخاص بـ "مارك" يشكله "حواره الداخلي".

التجارب الحسية والشعورية

بالرغم من أن الناس يفضلون حاسة على أخرى، إلا أنه من المؤكد أن يجمع الناس بين مختلف التجارب وهم يبحثون ويفكرون في هدفهم. إحدى قوى التحفيز المؤثرة هي أن تكون قادراً على الإحساس بالمشاعر الطيبة.

ولنأخذ "بول" مثالاً لذلك:

حتى أكون أميناً، فإنني شعرت بالحماقة المطلقة عندما طلب مني القيام بهذا التمرين، لكن عندما مارسته بدأت أشعر بالرضا نحوه، وأصبحت أستخدم هذه الاستراتيجية في مختلف المواقف. لقد طُلب مني في هذا الموقف أن أفكر في تحقيق هدفي وأتخيله وأن أقوم بعرضه على شاشة من وحي خيالي كي أتمكن من رؤيته والإحساس به.

هدفي هو أن أتعلم ركوب الخيل. أشعر بتحد أكبر عن معظم الناس لأنني أبلغ من العمر ٤٥ عاماً ولم يسبق لي أن امتطيت صهوة حصان. لقد كان هذا طموحاً لي لسنوات عديدة، وبالطبع فإن الناس يسخرون مني كثيراً عندما أقول ذلك، أو يخبرونني على الفور عن أناس مشهورين، مثل "كريستوفر ريف" الذي أصيب إصابة بالغة في حادث ركوب الخيل. بالتأكيد فإنني لا أبالي كثيراً بكلامهم هذا، لكن حقيقة أنني لا أحظى بأي تشجيع أو تحفيز من الآخرين زاد من صعوبة الأمر. أنا مضطر لأن أحمس نفسي ذاتياً وأشعر أن هناك خوفاً في داخلي من أن

أُصاب بأذى. أعتقد أن جميع من يركبون الخيل يسقطون وهذا واقع لا أتمناه. حقيقة فإن هذا يخيفني كثيراً.

على أية حال، عندما أبدأ في تصور عرض لنفسي وأنا أمتطي الحصان، أتخيل نفسي على ظهر حصان أسود سريع (ربما كان الحصان الشهير "بلاك بيوتي"!)، ونحن نعدو بسرعة في حقل فسيح. وأتخيل الشمس ساطعة وأنا أسمع إيقاع حافري فرسي على الأرض. أتخيل نفسي جالساً على ظهره وأتخيل إلى أي مدى سيكون الأمر مدهشاً إذا تمكنت من القيام به. إنني أدع نفسي تسمع وقع حافري فرسي وهما يصطدمان بالأرض، وأحس بأشعة الشمس على ظهري، وأشعر بالريح في وجهي، ثم أحاول أن أتخيل مدى ابتهاجي ومدى الإثارة وروعة الإنجاز؛ أحاول أن أستشعر هذه الأحاسيس الرائعة.

هذه الطريقة تفلح معي؛ فأنا بالفعل أجد أن مشاعر الابتهاج والإثارة التي تتولد لدي عندما أتخيل الموقف تزيد من نبض قلبي! وأعتقد أن قدرتي على الشعور بهذه المشاعر هي جزء من هدفي.

ينبغي عليك أن تستمر في هذه العروض التخيلية مراراً وتكراراً. ومن المهم أيضاً التأكد من أن معظم الناس يبتهجون ويشعرون بالإثارة عندما يفكرون ويتحدثون عن أهدافهم. فلسوء الحظ قد تتحول هذه المشاعر إلى مشاعر خوف وقلق وسلبية، وهذا هو سبب ضرورة مواصلتك لعرض الصور والمشاهد الإيجابية في مخيلتك. لا تفترض جدلاً أن المشاعر الطيبة ستتولد تلقائياً؛ أنت في حاجة إلى العمل على الإبقاء عليها بصورة يومية.

كل هذا هو بداية عملية تحتاج إلى تغذية مستمرة؛ وإذا لم تقم بتغذيتها، فالأرجح أنها لن تفيدك بشيء.

وهناك نقطة إضافية تتعلق بمسألة الإبقاء على تحفيزك ودافعيتك وهي أن تعرف أن العملية تتطلب طاقة وجهداً؛ لذلك لا تحاول أن تؤدي الأشياء وأنت تشعر بالتعب، لكن حاول أن تتحرك عندما تشعر بالراحة والاستقرار؛ لأن ذلك سيساعدك على تحقيق نتائجك المرجوة.

محاربة الخوف

سوف نتحدث أكثر عن عقبات النجاح في الفصل ٤، لكن هناك أولاً أمران مهمان سيساعدانك على الاحتفاظ بدافعيتك وحمايتك من التعثر.

أولاً، عليك أن تفكر في الكيفية التي تقود بها أفكارك مشاعرك. هذا يعني أنه ينبغي عليك أن تكون واعياً بالصعوبات التي تحول بينك وبين التفكير الإيجابي في جميع الأوقات. ويعد الخوف من بين هذه الصعوبات إذ يمكن أن يعترض طريقك ويعرقلك. وثانياً أنت في حاجة لأن تحافظ على دافعيتك وتغذيها ولا تستنزفها.

هل تتذكر كلمة الخوف والتي معناها "الدليل الزائف الذي يبدو واقعياً".

فكر في هذا الأمر للحظة. عندما نشعر بالخوف من شيء ما في المستقبل، فإننا غالباً ما نبتكر سيناريو للموقف ونبدأ في تخيله والشعور به كما لو كان واقعاً لا محالة. هب أنك ارتكبت خطأً جسيماً في العمل. إنك تشعر بالخوف الشديد حتى إنك تعود للبيت بدلاً من أن تحاول إصلاح خطئك، وتقضي ليلتك بالبيت في قلق وتبدأ في الشعور بالخوف مما قد يحدث. وربما بدأت في تخيل بعض السيناريوهات: "ماذا لو ذهبت للعمل غداً وتم فصلي؟ ماذا لو أن رئيسي في العمل أخبر الجميع بما فعلت؟ ماذا لو أثر هذا على علاوتي؟"؛ قائمة الإسقاطات هذه لا تنتهي مثلما أن سلبياتها لا تنتهي. كل هذه الإسقاطات بمثابة "أدلة زائفة"، ولكن لها من القوة ما يجعلها تؤثر في مشاعرك، ومن ثم تؤثر فيما تفعله. فبرغم أنه لم يتحقق منها شيء بعد، إلا أنها تؤثر عليك كما لو كانت قد حدثت بالفعل. تأمل مدى تأثير ذلك على دافعيتك عندما تسعى نحو هدف معين.

هذا مثال لتمرين تخيل سلبي قمت به. بالنسبة لأي شخص يقول: "لا أستطيع أن أتخيل الأشياء التي لم تحدث بعد"، فإنني أنصحه أن يفكر في الأمر ثانية. إن الناس يجيدون على نحو مذهل تخيل الأشياء السلبية بواقعية بالغة لدرجة أنهم يبدءون في استحضار كل المشاعر والأفكار المرتبطة بهذا الشيء الذي قد لا يحدث أبداً. فكر ثانية في قدرتك على التخيل وابتكار صورة، لكن هذه المرة تأمل مدى فعالية استخدام خيالك بطريقة إيجابية.

تذكر:

> أفكارك تقود مشاعرك: يمكن أن تحفزك أو تقضي على دافعيتك.

يمكنك استخدام أفكارك بطريقة إيجابية جداً، كما تبين من التمرين، أو يمكن أن تولد هذه الأفكار مخاوف تعترض طريق الوصول إلى هدفك. فإذا كنت قلقاً من شيء لم يحدث بعد وقد لا يحدث بالمرة، فأنت تستخدم هذا "الدليل الزائف" بطريقة مدمرة

جداً. وبرغم أنك تعرف جيداً أن مخاوفك كثيراً ما لا تصير واقعاً، يمكن أن تظل هذه المخاوف مسيطرة عليك.

كف عن التأثر بشيء لم يحدث بعد.

كف عن العيش في الخوف والقلق مما "قد" يحدث وابدأ في التركيز على يومك هذا بشكل أكبر، فذاك اليوم الوحيد الذي تملك التأثير عليه.

اجعل النتائج في صالحك: استراتيجية تحفيزية

لزيادة وتوليد التحفيز لديك من المهم أيضاً بالنسبة لك أن تفهم عملية صنع القرار. فبمجرد أن تفهم ما نفعله بطبيعتنا، يمكنك أن تستخدم ما يلي كاستراتيجية أخرى تمثل دفعة قوية لك على طريق تحقيق هدفك.

تخيل الميزان القديم، هذا الميزان الذي له كفتان نحاسيتان تتدليان بسلسلتين. عملية صنع القرار تماثل هذا الميزان. فعندما نبدأ في التفكير في هدف ما، فإننا نملأ الكفتين إما بالأفكار المؤيدة للهدف وإما بالأفكار المعارضة له.

يصور ذلك "جيوف" الذي يبلغ من العمر ٣٠ عاماً ويعمل معلماً:

لقد ظللت أفكر في تغيير وظيفتي لفترة من الزمن. أعرف بالفعل ما أريد أن أفعله؛ أتمنى أن أحظى بعمل في تكنولوجيا المعلومات. حقيقة أنا مهتم بهذا المجال، وأيضاً أتمتع بمهارات تتناسب بشكل طيب مع تكنولوجيا المعلومات. هناك شيء آخر يشعرني بعدم الارتياح وهو أنني أتأثر كثيراً بالصورة السلبية التي يرسمها الناس عن المعلمين الرجال. أنا أيضاً متأثر بالمكافآت والمكاسب المالية والتطلعات الوظيفية؛ ففي خلال عام واحد سوف أتقاضى راتباً يزيد على الأقل بنسبة تتراوح بين ١٥، و ٢٠٪ من راتبي الحالي وسوف يتحسن هذا الدخل بمرور الوقت.

تخيل الميزان: إحدى الكفتين يتم ملؤها بكل الأسباب التي تبرز وجوب السعي لتحقيق هذا الهدف؛ وكلما مُلئت الكفة، ازداد ثقلها وتدلى إلى أسفل شيئاً فشيئاً. وفي نفس الوقت تبدأ الكفة الأخرى في الارتفاع. هذا يوضح تعبيراً نحن متأكدون من أنك قد سمعته، وهو: "اجعل الكفة ترجح لصالحك".

فلنعد مرة أخرى إلى "جيوف".

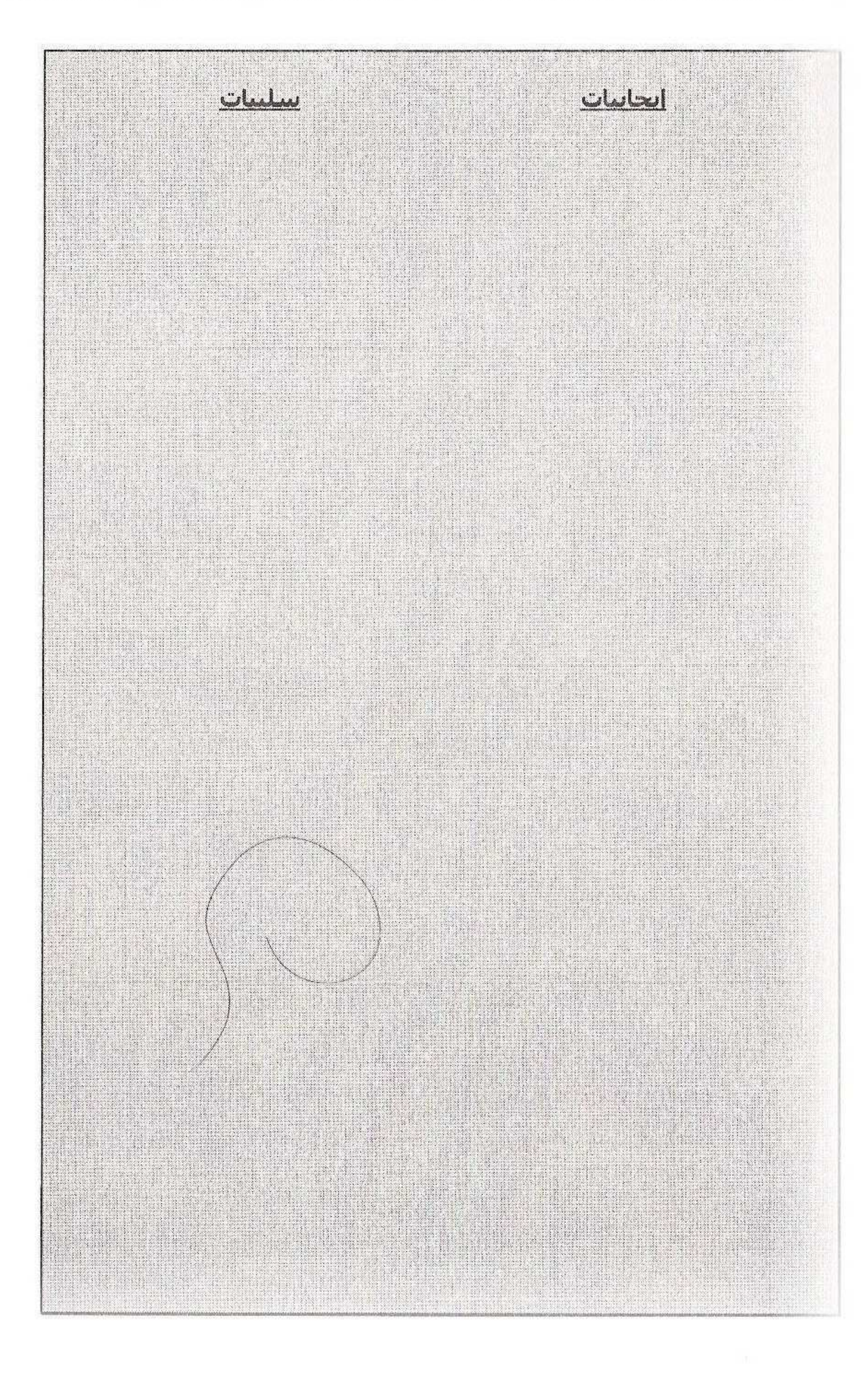
الأرجح أن هناك أشياء إيجابية أخرى يمكنني التوصل إليها، لكنني لا أستطيع التفكير فيها الآن. على أية حال قد تظن أني قد اتخذت القرار عندما أبدأ في التفكير في إيجابيات التدريس. لا أقصد أن هذه الإيجابيات تأتي بترتيب معين – هي ليست كذلك– لكنني أفكر في أشياء مثل إيماني العميق بأنني أحدث فارقاً في حياة التلاميذ الذين أقوم بتعليمهم، ليس فقط من الناحية الأكاديمية، ولكن من الناحية الأخلاقية أيضاً. يمكنني أن أكون الشخص الذي يلجئون إليه وقت الأزمات. حقيقة فإنني أحظى بالكثير من وراء ذلك. أيضاً أنا أحب الإجازات وأقوم بالسفر المكثف خلال العطلات الصيفية. لدي كثير من الأعمال التي يلزمني القيام بها خارج وقت العمل بالمدرسة، لكنني أتخيل مدى ضيق وقت الفراغ الذي يتوافر لي إن أنا عملت في مجال تكنولوجيا المعلومات. في التدريس لا أخشى الاستغناء عني -أعرف أنه مطلوب مني أن أؤدي وظيفتي بشكل طيب وأنا أفخر أنني أقوم بذلك– بالتأكيد أنا لا أخشى أن أفقد وظيفتي بسبب تقلبات السوق كما الحال في مجال تكنولوجيا المعلومات، لذلك فإنني أعتقد أنني أنعم بالاطمئنان في وظيفتي الحالية.

انظر ما حدث لكفتي الميزان. إن الكفة التي كانت مرتفعة في الهواء أصبحت أثقل وبدأت تكافئ الأخرى في الوزن. إذا تخيلت هذا بشكل جيد، فإنه يمكنك أن ترى جيوف ودافعيته نحو هدفه تزداد ثم بعد ذلك يقنع نفسه بألا يسعى لتحقيقه مضيفاً إلى الكفة الأخرى من الميزان. هذا ليس أمراً سيئاً؛ إنه عملية استكشاف وبحث للإيجابيات والسلبيات. في هذا الكتاب نحن لا نشجع أحداً على أن يقوم بشيء دون بحثه والتفكير فيه. بالنظر إلى ميزان "جيوف" نجد أن هذه اللحظة هي أصعب لحظات اتخاذ القرار لأن الأشياء في كلتا الكفتين أصبحت متوازنة تماماً. فهناك أشياء كثيرة يحبها في وظيفته الحالية ولا يمكنه تجاهلها لأنه سيتحمل عاقبة ذلك، لكنه لن يحقق هدفه إذا لم يكرس كل جهده من أجله.

يمكنك القيام بتمرين آخر إذا كانت لديك مشكلات تتعلق باتخاذ قرار حاسم. مطلوب منك في هذا التمرين أن تدون الإيجابيات والسلبيات. وإذا كان هدفك يتضمن الاختيار بين شيئين، يمكنك، بدلاً من ذلك، أن تقسم صفحة فارغة إلى نصفين وتقوم بكتابة كل الإيجابيات لكل سيناريو ثم تقوم بمقارنتهما. بعد ذلك انتقل إلى السلبيات الخاصة بكل سيناريو وقم بمقارنتهما.

لنطبق ذلك في مثال جيوف:

التدريس	تكنولوجيا المعلومات
إيجابيات	**إيجابيات**
إحداث فارق	تلاؤم المجال مع مهاراته
الإشباع الشخصي	تطلعات وظيفية
الإجازات/السفر	صورة الذات
الأمان الوظيفي	الناحية المادية
سلبيات	**سلبيات**
صورة الذات	أقل أمناً
	قليل من الوقت خارج العمل
	إجازات أقصر
	عدم إحداث فارق


ايجابيات
سلبيات

<u>ايجابيات</u>	**<u>سلبيات</u>**

قد يرجح جيوف في النهاية إحدى الكفتين من خلال التفكير فيما يدفعه ويحفزه بالفعل. يبدو أن هناك كثيراً من الإيجابيات في التدريس، لكن إذا كان جيوف محفزاً بالماديات والوضع الاجتماعي، فسوف تكون الغلبة لتكنولوجيا المعلومات. وإذا كانت أمور من نوعية "إحداث فارق" هي الأهم في رأي جيوف، فالأرجح أن هذه الوظيفة لن تكون مناسبة له. في الفصل ٧ الذي يتناول التخطيط، سوف نتحدث إليك عن نوعية الأهداف التي أنت بالفعل في حاجة لبحثها. ربما ينبغي على شخص مثل جيوف أن يقوم بزيارة لخبير وظائف، الذي سيقوم بقضاء يوم كامل في تأمل نقاط قوته وسماته ثم ينصحه بالوظيفة الملائمة له.

من المفيد العودة إلى هذا التمرين عندما تنتهي من قراءة الفصل ٦ وتفهم المزيد عن الدوافع.

اللياقة العقلية

لقد أوضح هذا الفصل كيف أن أفكارنا تقود مشاعرنا، كما أنه لمح أيضاً إلى حاجتك لأن تكون في حالة عقلية ونفسية ملائمة عندما تضع هدفك. أنت في حاجة لأن تكون في حالة مزاجية مناسبة وأن يكون لديك مستويات طاقة طيبة.

فهم الآثار الإيجابية والسلبية أساس مهم للنجاح في وضع الأهداف. معظم الأهداف تتطلب مستوى جيداً من الطاقة لتحقيقها. لنكن واضحين في هذا: لا تتراجع عن السعي لتحقيق هدف ما لمجرد أنك تبدأ في الشعور بمشقة العمل؛ سوف يكون العمل شاقاً، وإذا لم يكن كذلك، فالأرجح أنك قد اخترت هدفاً سهلاً ومباشراً. أيضاً ينبغي أن تكون واعياً بمستويات طاقتك -بدنياً وعقلياً وانفعالياً- في جميع الأوقات وأن تتجنب محاولة القيام بأشياء معينة عندما يكون معدل طاقتك منخفضاً، فهذا يشبه محاولة الفوز في سباق "الماراثون" وأنت تعاني من الأنفلونزا. بالطبع هذا يعد مستحيلاً وغير معقول. تذكر أن الأهداف ذاتية جداً، فحتى تحافظ على مستويات تحفيزك، أنت في حاجة لأن تبقى شاعراً ومخبراً نفسك بأن هذا الهدف يمكن بلوغه بالفعل. أيضاً تذكر أن الخوف من الفشل، والذي يعد آلية وقائية، سوف يحاول باستمرار القضاء على ما تبنيه من مشاعر التفاؤل وعلى التوجه العقلي الذي لا ترى في ظله استحالة في الأمر.

تحدثنا في هذا الفصل عن شحذ عمليات التفكير وذكرنا شيئاً يسيراً عن الوعي بحالتك البدنية والعقلية. لاحقاً في هذا الكتاب سوف نتوسع في الحديث عما نسميه "الشخصية المتكاملة" (الفصل ٤) والذي يعد وسيلة جوهرية لتحقيق هدفك. حتى نختتم هذا الفصل، نريد أن نعرض عليك بعض الأفكار عن بيئتك.

ذهبت أنا و"بيتشي" للقيام بعرض تقديمي في بنك استثماري كبير منذ سنوات. ما أدهشنا هو فخامة المبنى والأعمدة المرمرية الرائعة والأرضية الخشبية المدهشة وكسوة الجدران البديعة. أما عن جو المبنى فكان بارداً باعتدال يُشعر بالروعة رغم كوننا في يوم صيفي حار للغاية. كان هناك أدنى قدر من الضوضاء وكانت تنطلق رائحة طيبة من المواد التي صقل بها الأثاث ومن زهور الزنبق الجميلة التي وضعناها على المائدة المتلألئة والمصنوعة من خشب الماهوجني.

لقد تم إجراء عدد كبير من الأبحاث للتعرف على مدى تأثير بيئة العمل في الحالة النفسية للعاملين. بالطبع لا تتاح لكثير منا فرصة العمل في بيئة كتلك التي وصفناها، لكننا نستطيع محاكاة بعض العناصر الأساسية لها. فالمهم أن تكون البيئة منظمة، غير فوضوية وهادئة ومبهجة بقدر الإمكان. بيئة مثل هذه سوف تؤثر دون شك على حالاتنا النفسية. هب أنك ذهبت مثلاً إلى مكان معين عندما تعمل على تحقيق هدف معين أو تفكر فيه. ربما تستخدم ركناً من أركان حجرة النوم كالمكتب أو تستخدم سقيفة الحديقة لهذا الغرض؛ لا يهم. أهم ما في الأمر هو أن يكون هذا المكان منظماً وهادئاً ومبهجاً بقدر الإمكان.

بمفهوم أوسع كلما زاد تنظيمك بوجه عام ومحافظتك على بيتك منظماً ومرتباً وهادئاً ومبهجاً، زاد شعورك بالتحفيز والدافعية وأصبحت في حالة عقلية ونفسية طيبة. لا تفترض جدلاً أن حالتك العقلية والمزاجية ستتهيأ تلقائياً؛ أنت في حاجة لتغذيتها والحفاظ عليها وتنميتها.

ابق على اتصال بالواقع

الفصل ٤

نسف العقبات

- تمرين الناقد الداخلي
- قائمة حقوقك
- حدد العقبات التي تبقيك في مكانك
- مفهوم الشخصية المتكاملة

فكر كم مرة قلت فيها لنفسك: "لا يمكنني القيام بذلك"، "لا أستطيع تجريب هذا"، أو "سوف أفشل"، أو "الأمر لا يستحق"، أو "لا يمكنني تحمل إحباطات الفشل"، أو "ربما يكون الآخرون أفضل مني في ذلك"، أو "إنني أتساءل ما الذي دفعني للقيام بهذا بل حتى للتفكير فيه؟". لو افترضنا أنك تحصل على ماسة في كل مرة تنتابك هذه الأفكار، فكم يا ترى سيكون حجم القلادة! لو قمنا بالتخمين، فإننا نتوقع أن القلادة ستكون كبيرة جداً، لأن معظمنا يقول لنفسه أشياء كثيرة كهذه قد تعوقه عن المضي قدماً. هذه الأشياء تحول بيننا وبين إدراك قدراتنا، ومن ثم تعوقنا عن تحقيق أحلامنا وبلوغ آمالنا وطموحاتنا.

الوعي بتدمير الذات

هناك طرق شتى يمكن أن تدمر بها ذاتك، والشيء المرعب هو أنك أحياناً قد لا تشعر حتى بهذا الأمر رغم أنك تقوم به. فمن الممكن أن يكون دقيقاً وخفياً. فقد تقرأ هذا وتفكر في قرارة نفسك قائلاً: "ماذا يقصدان بتدمير الذات الذي يتحدثان عنه؟ أنا لا أفعل ذلك". حسناً ربما تظن أنك لا تفعل ذلك لأنك ببساطة لا تلحظه. الأرجح أنه قد أصبح جزءاً مكملاً لحديث النفس السلبي الذي يدور في رأسك دون أن تعيه. كما قمنا بتحذيرك في مقدمة هذا الكتاب، أنت في حاجة لأن تكون واعياً بهذا التدمير. عليك أن تبدأ في رصده والحذر منه، إذ يمكن أن يأتيك من أي مكان، فمن الممكن أن يأتي من داخلك، أو من الآخرين أحياناً، كما يمكن أن يأتي متخفياً تماماً.

كيف يستطيع الآخرون تدميرك

تذكر أنه ليس كل من حولك يرغب في أن تتغير نتيجة لهدفك. فالبعض يمكن أن يشعر بالخوف والقلق عندما تبدأ في إحداث تغييرات. ربما تفعل شيئاً يرغبون في فعله لكنهم لا يستطيعون، أو ربما يشعرون بأنك ستتغير وتصبح مختلفاً في تعاملك معهم. ويمكن أن يكون السبب هو أنهم اعتادوا على السيطرة عليك واستغلالك، أو أن المشكلة التي تسعى لحلها من خلال هدفك ستجعلك عند حلها في غير حاجة إليهم كما كنت من قبل.

نحن لا نقول إن أصدقاءك أو شريك حياتك يتسم بالسوء، لكن بعض الناس يتصرفون على هذا النحو؛ لأن كلاً منا يرغب في أعماقه أن تسير الأمور على النحو الذي يريده. وعموماً عندما تكون مرتبطاً بأشخاص معينين، سوف تكون لديك رغبة في

أن يقوموا بالأشياء على النحو الذي تريده. لذا عندما يقوم شخص من المحيطين حولك بإحداث بعض التغييرات ويبدأ في القيام بالأشياء على نحو مختلف ويقول: "لن أفعل ذلك ثانية؛ لا أعتقد أن هذه الطريقة تفي بالغرض. أرغب في أن أقوم بالأمر على هذا النحو بدلاً من ذلك"، فقد يكون هذا بمثابة صدمة ويتولد الشعور بالخوف. إليك مثالاً آخر على شخص تغير ليصبح أكثر حسماً. ربما لم يحدث أن كان هذا الشخص حاسماً أبداً، لكنه تغير الآن، وستكون ردود أفعال الناس من حوله سلبية أو حائرة في العادة: "ما الذي حدث له؟". وإذا سمعوا كلمة "لا" من شخص لم يقلها من قبل، فمن المحتمل أن يعللوا ذلك بأن هذا الشخص "أصبح صعب المراس"، أو "أصبح مولعاً بالجدل"، أو "أصبح وقحاً". ولكن هذه الـ "لا" لا تعني أي شيء من تلك الأشياء. إنما تعني الصراحة وعدم رغبته في أن يفعل هذا الشيء بهذه الطريقة مرة أخرى.

إليك هذا التمرين الذي سيعينك بالفعل على استيضاح وفحص مدى التدمير الذي يمكن أن تلحقه بنفسك وكيف أن المحيطين بك يمكن أن يكونوا قد أعطوك رسائل تركتك تشعر بالسلبية الشديدة. أحد الأمور الأساسية للتغلب على ذلك هو أن تبدأ في "الملاحظة" وهذا ما يحققه التمرين التالي:

تمرين "الناقد الداخلي"

قد يبدو هذا التمرين هزلياً لكنه في الحقيقة سيكون فعالاً إذا جلست وقمت بممارسته. جميعنا يعرف ما هو الناقد الداخلي، فهو بداخل كل منا؛ إنه الجانب السلبي فينا. ويمكن أن يتشكل هذا الناقد من الأفكار والتجارب السلبية، وكذلك الأشياء السلبية التي قالها لنا الناس أو فعلوها بنا خلال حياتنا. أو لربما ساهمت جميع هذه الأفكار والتجارب والأشياء في تكوين هذا الناقد. لقد تحدثنا بالفعل عن حديث النفس الإيجابي والسلبي، وهذا تدريب لك كي تتوقف وتفكر أكثر في جانب منك تحتاج إلى أن تستمر في "ترويضه". ذلك هو سبب تسمية هذا التمرين بـ "ترويض ناقدك الداخلي". فكر في:

١ الأشياء السلبية التي تقولها لنفسك على نحو: "لا جدوى مني"، "لا أفلح في التعلم أبداً"، "لن أصبح أبداً...".
٢ الأشخاص المحوريون في حياتك –معلموك وزملاؤك في الفصل ووالداك وأسرتك– الذين قالوا لك أشياء سلبية أدت إلى تعثرك، كأن يقول لك

معلمك: "لن تصل أبداً إلى شيء"، أو مثلما يقول لك أحد والديك: "من أنت حتى تفكر في...؟"... إلخ.

٣ أشياء في حياتك أثرت على الكيفية التي تشعر بها إزاء ذاتك كأن تكون قد تعرضت لتنمر وأنت بالمدرسة.

٤ ما إذا كانت لديك استجابات ثابتة تماماً إزاء أشياء معينة، كما لو كنت مبرمجاً تقريباً.

تمثل إجاباتك معلومات مفيدة يتغذى عليها "الناقد الداخلي"، لأنه يمثل الجانب السلبي منك؛ الجانب الذي يجعلك تشك في نفسك ويقلل من احترامك لذاتك ويضعف ثقتك بها. ما تحتاج إليه هو أن تتوقف عن تغذية هذا الناقد الداخلي. الأولى بك أن تميته جوعاً عن طريق أن تتعلم أن تكون أكثر إيجابية مع نفسك وأيضاً عن طريق فهم منبع أفكارك ورسائلك السلبية. عندما تتمكن من فهم السبب، بدلاً من أن تقول: "هذه طبيعتي"، يمكنك أن تشعر بمزيد من السيطرة من خلال قدرتك على تغيير بعض هذه الأشياء.

التدمير الذي يحدث لك من نفسك والتدمير الذي يحدث لك بفعل الآخرين يمثلان عقبتين تعرقلان مسيرتك. ولمساعدتك على نسف المزيد من العقبات، نقدم لك فيما يلي قائمة الحقوق. هذه قائمة شخصية مهمة جداً بالنسبة لك كي تتعلمها وتكون واعياً بها. إذا نظرتم إلى قائمة الحقوق المدرجة هنا، فسوف يحدد معظمكم الجوانب التي تجدون مشقة فيها أو تلك التي لا تعتقدون أنها من حقكم. أو ربما كان لديكم الاعتقاد بأن هذه الأمور من حقكم، لكنكم تناضلون من أجل أن تجعلوا هذا الاعتقاد ينتقل إلى حيز التنفيذ.

قائمة الحقوق

كي نبدأ في نسف العقبات الداخلية التي أوجدناها، نحن في حاجة إلى أن نأذن لأنفسنا بالقيام بما هو وارد في القائمة التالية.

كلنا لديه الحق في أن:

يعامل باحترام

- ينصت إليه ويسمع
- يطلب ما يحتاج إليه
- يغير رأيه
- يتحمل المسئولية إذا اتخذ قراراً خاطئاً
- يخطئ
- يختار تجاهل أمور معينة
- يقول "لا"
- يقول "نعم"
- يطلب المساعدة
- يفصح عن رأيه صواباً كان أو خطأ

كثير من الناس يميلون إلى المجاملة فيقولون "نعم" و"بالطبع" لكن في داخلهم يكون الحوار مختلفاً: "لماذا أنا ملزم بأن أفعل هذا؟"، أو "لماذا أعجز عن التعبير عما بداخلي؟". إذن فكثير من الناس لا يفصحون عما بداخلهم أبداً إلى أن يقرءوا هذه الصفحة من هذا الكتاب. حان وقت البحث عن صوتك الداخلي.

إزالة العقبات السلبية

أحد الأشياء الأولى التي تحتاج إلى القيام بها هو أن تكتسب إحساساً أكبر بالوعي، وأنجح طريقة للقيام بهذا هي أن تعد قائمة بالطرق التي تعوق بها نفسك عن القيام بالأشياء المختلفة. إنني أستخدم كلمة "عقبة" أما "جوزفين" فهي تستخدم كلمة "مرساة"، وهي استعارة جميلة حقاً، لأننا نفهم أنه عندما تلقي السفينة بالمرساة في الماء فإنها لا تبرح مكانها؛ إنها تثبت وتتعثر. العقبات تشبه هذه المرساة تماماً. نحن نعتقد أننا لا نستطيع زحزحتها، أو تبدو لنا كذلك. حسناً بإمكاننا زحزحة هذه العقبات، لكن مبدئياً لن يبدو ذلك ممكناً. إنها الآن تعوقك عن بلوغ هدفك: هدف تحقيق النجاح وكسر هذه الأنماط السلبية والشعور بالرضا. تذكر أن الطريقة التي تشعر بها الآن ستقرر الطريقة التي تشعر بها لاحقاً. فلنكرر ذلك مرة أخرى: "الطريقة التي تشعر بها الآن ستقرر الطريقة التي تشعر بها لاحقاً". فإذا كنت تشعر الآن بمشاعر طيبة، فسوف تسعى لتحقيق أهدافك، وعندما تبلغ هذه الأهداف سوف تشعر بمشاعر طيبة إزاء

نفسك. إذا كان هذا يبدو غريباً بالنسبة لك، فتذكر آخر مرة شعرت فيها بالرضا عن نفسك على نحو مستمر.

ذات مرة أخبرنا أحد الأشخاص بأن "الاستمرار يجلب النجاح". فإذا كنا نستطيع مواصلة التحرك والسعي، فإن الأهداف تقترب أكثر فأكثر حتى نبلغها مصحوبة بصورة جديدة من صور الإحساس بقيمة الذات. وهذا هو ما نسعى إليه، "إحساسك بقيمتك". تذكر أن المنافسة الوحيدة هي بينك وبين نفسك. دعك من محاولة أن تصبح مثل الآخرين: فحينما تقوم بذلك، فإنك في الحقيقة لا تستغل أفضل ما لديك من إمكانيات. كم من الناس يلهث وراء محاولة أن يكون مثل فلان. ماذا عن فرديتك؟ ماذا عن مواهبك الخاصة؟ قد تجلس في عبوس وتقول: "أي مواهب خاصة تقصدانها؟"، لكن كل إنسان لديه مواهب فردية خاصة به. ينبغي أن تبدأ في معاملة نفسك على أنها تتمتع بخصوصية شديدة: هذا في حد ذاته سيعينك على البدء في التخلص من العقبات التي تقف في طريقك.

تحديد عقباتك

تذكر أن تحقيق هدفك سيكون أقل إرهاقاً بكثير إذا كنت لا تدمر نفسك. إذن عليك أن تسأل نفسك ما العقبات المحتملة وقم بإعداد قائمة لحصرها. دعنا نساعدك بقليل منها. هب أنك ترغب مثلاً في تغيير وظيفتك. ربما تتردد في ذلك بسبب مغريات وظيفتك الحالية؛ أقصد الراتب الكبير ونظاماً جيداً في الإجازات والعلاوات والتأمين الصحي والمعاش. وبالرغم من أن هذا قد يبدو جيداً من الناحية النظرية، إلا أن السؤال المهم هو: "هل أنت سعيد بوظيفتك؟".

السؤال الجيد الذي يمكن أن تسأله لنفسك في أي موقف هو: "ما الذي أتكبده من خسائر إن ظللت في وظيفتي هذه؟"، نقصد بهذا أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

١ كم مقدار الوقت الذي أقضيه في الشعور بالضيق والغضب إزاء عملي هذا؟
٢ هل هذا يؤثر على وقت فراغي والوقت الذي أقضيه في البيت؟
٣ هل يمكنني تذكر أي وقت كنت فيه أسعد حالاً بكثير؟
٤ هل تفوق ساعات عملي العائد المادي، حتى وإن كنت أتقاضى راتباً ضخماً؟ هل يستحق الأمر أن أدمر نفسي من أجل المال؟ نحن نذكر قول

صديق لنا يعمل مسئولاً تنفيذياً وقد بلغ به الإنهاك مبلغه ومع ذلك كان يقول لن أتوقف عن العمل إلا عندما أصاب بأزمة قلبية.

ه ماذا يكلفني كل هذا؟

يمكن أن ينتهي بك الحال بأن تقبع في وظيفة من أجل الراتب الضخم والعلاوات، حتى بالرغم من أنها لا تمنحك الإشباع الذي تحتاجه بالفعل. إحدى الحاجات البشرية التي لا غنى لنا عنها هي الشعور بالإشباع والإنجاز. هذه الحاجة تأتي في صور وأشكال مختلفة جداً، لكنها تمثل شيئاً لا يمكن التغاضي عنه. فإن حدث وتغاضينا، فإننا نضع أنفسنا في موضع الخطر.

أيضاً عليك أن تقوم برصد عقبات "بلوغ الكمال" (سنورد المزيد عن ذلك فيما يلي) والتوقعات غير الواقعية: إنها ترتفع بك عالياً لتهوي على وجهك. كثيراً ما نقول للناس إن السبب رقم ١ للضغط النفسي هو الواقع بالنسبة لمن ليسوا على اتصال به. فقط عليك أن تقرأ هذه الجملة مرة أخرى كي تتأكد من أنك قد فهمت ما قلناه.

كي تتجنب الضغط عليك أن تبقى على اتصال بالواقع.

لا تذهب بناظريك إلى أهداف بعيدة المنال، لكن اجعلها سامية بما يكفي لأن تتمكن من رؤيتها ومن إخبار نفسك أنك ستبلغها. لا تشدد على نفسك بأن تقول سأبني جبلاً ثم تشعر بالانهزامية قبل أن تبدأ.

فلنتأمل بعض العقبات الأساسية بمزيد من التفاصيل.

عقبات الأنماط والعادات

باعتبارنا بشراً، فنحن لنا أنماط وعادات ثابتة تمثل عقبات هائلة. فغالباً ما تكون لدينا عادات تتكرر بشكل كبير جداً. فعندما نقوم دائماً بشيء ما بنفس الطريقة، فمن الممكن أن نقع في شرك هذا الاعتقاد: "هذه هي الطريقة التي أفعله بها دائماً" و"لن أحاول أن أفعله بأي طريقة أخرى". جانب من جوانب ثباتنا على نمط معين هو أنه يكون مألوفاً بالنسبة لنا ومن ثم يكون مريحاً للغاية. حسناً، إذا لم يكن ذلك شكلاً هائلاً من أشكال تدمير الذات، فماذا يكون إذن! لا شيء يكسر العادة مثل العادة، لذلك أنت في حاجة لأن تعمل جاهداً على أن تولد عادات إيجابية جديدة، وهذا ممكن تماماً.

عقبة الكمال

"لن أقوم بهذا الأمر إلا إذا أيقنت أنني سأقوم به على نحو كامل". هذه عقبة أخرى قوية جداً. الحقيقة أننا لا نؤدي الأشياء أبداً على نحو كامل، وهذا لا بأس به مطلقاً. استمر في إخبار نفسك أنه لا بأس من أن تبذل أفضل ما عندك وحسب. أيضاً لا تقارن نفسك بالآخرين. سوف نتحدث عن استخدام الآخرين كنماذج تُحتذى (في الفصل ٦)، لكننا لسنا ملزمين بأن نفعل الأشياء بنفس الطريقة التي يسلكها الآخرون. نحن في حاجة لأن نكون أنفسنا وأن نثق بها ونمتدحها على ما حققت من إنجازات وما تقوله هذه الإنجازات عنها. مقارنتك لنفسك بالآخرين يمكن أن تجعلك تشعر بالدونية. محاولتك أن تكون مثالياً وكاملاً تؤهلك للفشل، أو تهيئك لأن تفكر في الأشياء ثم بعد ذلك تستبعدها، لعلمك أنك لن تبلغ غايتك المثالية. الطموح لبلوغ الكمال يمثل عقبة لأنك إذا كنت تطمح إلى ذلك، فلن يعجبك شيء.

عقبة الضمانات

مفهوم أن جميعنا يرغب في ضمانات، لأنها تمنحنا شعوراً بالأمان -"أستطيع تجريب ذلك لأنني سوف أنجح فيه"- لكن الحقيقة خلاف ذلك. إذا كانت قلة الضمانات التي تكفل النتائج المرجوة تحول بينك وبين إحداث تغييرات معينة، فأنت في حاجة لإعادة التفكير في الأمر. سوف يكون لدى الكثيرين منكم أهداف ليس لها ضمانات. لسوء الحظ، فإن الحياة ليست كالتجربة العلمية: نحن لا نعيش في بيئة تم ضبطها والتحكم فيها ونحتاج إلى تعلم التعامل مع المجهول.

ولسنا نشجعك على أن تكون متهوراً، لكننا دائماً نقول لك إنه ينبغي أن تكون مدركاً لعواقب قراراتك وأفعالك، وأن تكون على استعداد لتحمل النتائج. سوف تكون مسئولاً عن النتائج أكثر مما تؤمله في نفسك، لذلك لا تخش أن تحاول بذل أفضل ما لديك في سبيل إنجاز المهام. إن المضي قدماً دائماً يكون إيجابياً، بغض النظر عما إذا كنت تعرف بالضبط ماذا ستكون النتيجة النهائية أو لا. إحداث تغييرات والقيام بالأشياء على نحو مختلف سيفتح أمامك فرصاً الأرجح أنك لم تكن لتقابلها لو ظللت على نمطك المألوف. وحتى إذا لم تسر الأمور وفق خطتك، فالأرجح أنك ستظل راضياً إلى حد كبير بالنتيجة.

المسئوليات والواجبات والقيود الزمنية

الأمور العملية كالمسئوليات والواجبات والقيود الزمنية أشياء ثلاثة يمكن أن تعوقك بالفعل؛ "لا يمكنني القيام بهذا؛ عندي مسئوليات كثيرة"، أو "ليس عندي وقت"، أو "هناك أشياء الأولى بي أن أقوم بها أولاً". إذا كنت لا تريد كسر هذه الأنماط، فلتعطِ هذا الكتاب لشخص آخر. لابد أن تكون على استعداد لأن تسلك طريقاً مختلفاً. ولا نعني بهذا أن تتجاهل مسئولياتك، لكننا نقول إنه ينبغي عليك ألا تدعها تصير شيئاً ربما شعرت بالاستياء نحوه في وقت لاحق من حياتك. أيضاً فإن قيامك بشيء ما من أجل نفسك لا يعني أنك تفضل جانباً من حياتك على آخر. هناك الكثيرون ممن لديهم مسئوليات كبيرة جداً ومع ذلك يهتمون بأسرهم ويحققون أهدافهم أيضاً. ربما تكون قد سرت في هذا الطريق القديم لوقت طويل ولم تصل إلى شيء. ذاك هو سبب قراءتك لهذا الكتاب.

عقبة الخوف والقلق

هل تتذكر كلمة الخوف وما تشير إليه "الدليل الزائف الذي يبدو واقعياً".

نحن مسئولون عن قدر كبير من الخوف الذي بداخلنا. فكما تعرف فإن الدليل الزائف يمكن أن يبدو واقعياً جداً حتى إننا نبدأ في تصديقه ونخبر أنفسنا بأننا عاجزون عن القيام بشيء معين. ثم عندما نحاول القيام به، نجابه بهذا الخوف الذي ترسخ ونبدأ في الشعور بالقلق الشديد. إذن الخوف يولد القلق والقلق يولد مزيداً من الخوف؛ هذا شيء عضوي مترابط. عندما يجتمع الخوف والقلق يؤديان إلى نتائج سيئة للغاية. فهما معاً يمثلان لربما أكبر العقبات. عليك أن تبدأ في إدراك مقدار الخوف الذي تملأ به نفسك وحجم القلق المترتب عليه. إذن فعائق الخوف والقلق عائق له قدر هائل من التأثير والتدمير والسيطرة.

عقبة الحظ العاثر

هذه هي عقبة من يقول: "حتى لو دخلت السباق بمفردي، لن يتحقق لي الفوز". نحن متأكدون من أنك تعرف بالضبط ما نريد أن نقوله؛ هذه تقريباً تعد خرافة من بين الخرافات. ومع ذلك فإنه قد يتراءى للبعض أن الأمر صفقة منتهية: "لست محظوظاً

وهذا كل ما في الأمر؛ ليس هناك من شيء يمكنني القيام به كي أغير من حظي العاثر". بل حتى قد تسمع بعض الناس يقول إنه ينحدر من أسرة "غير محظوظة".

فكر فيما تفعله بك هذه الرسالة ومقدار تأثيرها على القرارات التي تتخذها وتلك التي لا تتخذها. إنك أيضاً تخبر نفسك من خلال هذه العقبة أنه ليس لديك اختيار أو مسئولية أو تأثير. أنت تنتقص من ذاتك وتخبرها بأن هناك عيباً بها، تقريباً كما لو كنت تالفاً لا نفع من ورائك.

من الآن فصاعداً أنت في حاجة إلى أن تؤمن بأنك أنت الذي تصنع حظك بنفسك. أنت بارع في تحمل المسئولية أكثر مما تتخيل، وليس هناك من سبب واقعي وراء عدم تصرفك كما لو كنت فائزاً.

عقبة الفوضى وعدم النظام

العقبات المادية الملموسة كالفوضى وعدم النظام يمكن أن يكون لها تأثير قوي على التفكير. فإذا كنا غير منظمين من الخارج، فمن الممكن أن نكون مشوشين في تفكيرنا. ومن الممكن أن نكون غير مثمرين فيما يتعلق بإدارة الوقت، وضعفاء في الحفاظ على التوازن في العمل والحياة. هذه عقبات خطيرة يمكن أن تعرقلنا بالفعل.

إذا أدركت أن هذه العقبات تعد جزءاً من الطريقة التي تدمر بها نفسك، فلتدرجها على قائمة المهام التي تريد إنجازها وابدأ في العمل على أن تصبح أكثر وعياً بها.

عقبة "ليس هناك من حل"

هذه هي العقبة المحببة إلي أنا و"جوزفين"، لا لأننا نعتقد أنها مضحكة أو ما شابه ذلك، ولكن لأننا نسمعها مراراً وتكراراً ونستمتع بمراقبة أوجه الناس عندما يبدءون في إدراك أن هناك حلولاً. ومع ذلك، فإننا لا نقصد أن كل الحلول تكون واضحة على وجه الخصوص أو سهل تطبيقها بالضرورة أو مواجهتها. عندما يتعثر الناس، يقولون أشياء من قبيل:

"ابق مع المألوف".

"كل شيء على ما يرام ما دام على حاله هذه؛ لا أحتاج إلى تغيير أي شيء".

"لست مضطراً لبلوغ أهداف جديدة".

"ليس هناك من حل، لذلك لن أحاول ثانية".
"ليس هناك من شيء يمكنني أن أفعله".
"إنني حتى لن أحاول، الأمر لا يستحق".

حسناً، قد تصبح مضطراً للقيام بالتغيير عندما تعترضك عقبة "ليس هناك من حل". تذكر هذه المقولة: "إذا عكفت على القيام بما تقوم به، فيسزداد حالك سوءاً". فإذا كنت تشعر بأنه لا بأس من حالك هذه، فأنت حقيقة لست في حاجة إلى هذا الكتاب، طالما كنت راضياً عما لديك!

عقبة "ومن يستطيع التنبؤ بالمستقبل"

نحن دائماً نخطط: "حسناً لو أنني فزت في المسابقة التي ستعلن نتيجتها نهاية الأسبوع، فسوف أتوقف عن العمل". إنك حتى تخطط على أساس كونك ستظل على قيد الحياة إلى نهاية الأسبوع! لقد دُهشنا عندما طلبنا من الناس أن يتخيلوا مستقبلهم، من إخبارهم لنا أنهم لا يستطيعون ومع ذلك يمكنهم أن يصرحوا بعبارات كالعبارة السابقة بسهولة. كما أشرنا بالفعل في الفصل ٣، فإن "الرؤية" و"التخيل" جزءان رئيسيان لتحقيق هدفك وأنت في حاجة لأن تسعى بجد للقيام بهذا.

عقبة الجبال

"تأمل هذه المهمة، انظر حجمها. لن أتمكن أبداً من تسلق هذا الجبل. لن نتمكن أبداً من بلوغ هدفنا". تسلق الجبل يمكن أن يتم على مراحل، وهكذا الحال بالنسبة لأهدافك. إذا كنت تشعر بضخامة هدفك، يمكنك تحليله إلى أجزاء يسهل بلوغ كل جزء منها. لاحقاً في هذا الكتاب (الفصل ٨) سوف نتحدث أكثر عن كيفية تكوين وإعداد أهداف جزئية تعين على نسف "عقبة الجبال". أيضاً يمكنك -إن دعت الضرورة- إعداد قائمة أسبوعية تحصر فيها المهام التي تريد إنجازها للبدء في السعي لتحقيق الهدف. لا تتراجع بسبب كم العمل الهائل الذي ينتظرك أو بسبب الوقت الذي ستستغرقه، فقط قم به جزءاً جزءاً. إذن لا تحاول تسلق الجبل في محاولة واحدة. ضع لنفسك مهام يمكنك إنجازها. اجعلها واقعية بحيث لا تحبط نفسك حتى قبل أن تبدأ المسيرة.

عقبة تحقيق الأمن بأي ثمن

هذه عقبة أخرى ينبغي أن تكون مدركاً لها: "لو تحقق لي الأمن، فسوف يكون كل شيء على ما يرام، وسوف أبقى ها هنا". حسناً هذا تماماً مثل قولك: "سوف أبقى أسيراً بغض النظر عن العواقب". إن الأمر هنا كما يبدو لو أننا نبيع مبادئنا وأنفسنا من أجل الأمن، أليس كذلك؟

نحن لا ننفي أهمية الأمن؛ فبالتأكيد هو ضروري. إنه يمثل جانباً مهماً من حياة الناس. فكل إنسان في حاجة لأن يشعر بالأمن، كما ينبغي علينا أن نحرص على تحقيقه بطريقة صحية وسليمة. ما نقصده هنا هو ألا تدع هذه الرغبة تضلك، بحيث تصبح عاجزاً عن توسيع آفاقك أو القيام بالأشياء على نحو مختلف. لست مضطراً لأن تتخلى عن أمنك حتى تحدث تغييراً.

عقبة الضغط النفسي

لأن التغيير يسبب نوعاً من الإجهاد والتوتر، غالباً ما يساء فهمه على أنه إشارة تحذيرية لئلا تتقدم: "لا يهمني كثيراً تحقيق هذا الهدف؛ إنه يسبب لي ضغطاً بالغاً". نحن نعتقد أن القيام بتغييرات إيجابية يكون مصحوباً ببعض التوتر والضغط وهذا أمر طبيعي. لكن ينبغي ألا نخلط بين هذا التوتر الناشئ عن التغيير وبين الأنواع السلبية من التوتر، كذلك النوع الذي يشعر به الناس عندما يفقدون وجهتهم في الحياة. نحن نؤمن بالفعل بأن الناس يستمتعون بالعمل الجاد وبذل الجهد عندما يكون أمامهم هدف يسعون لتحقيقه.

أيضاً دعنا نبتهج ها هنا؛ فالأمر لا يستدعي بالضرورة كل هذا الحزن والإحباط واليأس. إذا كنت ستعتبر هذا التغيير عملاً شاقاً بالفعل وتبالغ في رؤيته على هذا النحو، وإذا كنت لن تستمتع بتحقيق أهدافك، فإنك ستزيد الأمر صعوبة عشر مرات على نفسك. تذكر أن كل خطوة تخطوها نحو هدف جديد هي خطوة إيجابية تقدمية بالنسبة لك وسوف تؤثر على كل جوانب حياتك الأخرى. لا تبالغ في خوفك من التوتر والضغط؛ فالعمل الجاد لا يعني التوتر والضغط، وإنما يمكن أن يجلب في حياتك أشياء رائعة.

استغرق بعض الوقت في تدوين الأفكار التي لديك عن العقبات التي ربما تعوقك عن بلوغ هدفك.

مفهوم الشخصية المتكاملة

من السهل جداً أن تقبع في طريقة سلبية للتفكير والسلوك والعيش. فبسهولة يمكنك أن تجد أنك غير مهتم بنفسك في جوانب شتى من حياتك، بدنياً وعاطفياً وعقلياً واجتماعياً وروحانياً. نحن نطلق على هذه الطريقة التي ينظر بها إلى الناس "مفهوم الشخصية المتكاملة" ومن المهم أن نهتم بأنفسنا بهذه الطريقة الكلية والمتكاملة. قد تبدو هذه اللغة غريبة على مسامعك، لأنها ليست اللغة اليومية. في حياتنا اليومية لا يطرح الناس أسئلة من قبيل: "هل أنت مهتم بنفسك بدنياً وعاطفياً وعقلياً واجتماعياً وروحانياً؟". هذا لا يحدث وقد يبدو شاذاً إذا حدث! هذه رحلة شخصية أنت قائم بها، "مهمة داخلية". خاصة بك وحدك. قد تؤثر على الآخرين، لكنهم سيشعرون على الأرجح بمنافع وعوائد اهتمامك بنفسك أيضاً.

الصحة البدنية

كما قلنا سابقاً في الكتاب، أنت في حاجة لأن تكون في أفضل حالاتك العقلية والنفسية والصحية كي تبلغ هدفك. عليك أن تسأل نفسك أولاً عما إذا كنت تستفيد أفضل استفادة من نفسك بدنياً. هل تُظهر اهتماماً واحتراماً لجسمك؟ للأسف ربما يرغب الكثيرون منكم في تجاوز هذا الجزء بدلاً من مواجهة حقيقة أنهم لا يهتمون بأنفسهم. "بيتشي" يستخدم نفسه كمثال على عدم اهتمامه بنفسه مطلقاً:

> أحد أفضل القرارات التي اتخذتها في حياتي إضافة إلى قرار الإقلاع عن تناول الكحوليات وتعاطي المخدرات هو أنني بدأت أهتم بنفسي بدنياً. لقد كان شيئاً لم أقم به مطلقاً من قبل، لأنه عندما كنت أتناول الكحوليات وأتعاطى المخدرات كان يشق علي القيام به. من الواضح تماماً أنني لم أكن أهتم بنفسي. في ذلك الوقت كنت غارقاً في عادة مدمرة ولم يكن يشغلني الاهتمام بنفسي. بعد ذلك وفي وقت متأخر من حياتي قطعت على نفسي عهداً أن أصبح نشطاً في التدريبات البدنية. لقد بدأت "جوزفين" بالفعل في التدريب أولاً واستعانت بمدربة خاصة وقامت بممارسة التمرينات ثلاث مرات أسبوعياً. وأدركت في أحد الأيام أنني أصبحت أغار من تقدمها. أذكر

أنني كنت أنظر إلى خصري ووجدت أنه كان يزداد حجماً يوماً بعد آخر؛ بدانة منتصف العمر. ثم بعد ذلك قمت بالمرور على أكشاك الصحف وشاهدت المجلات الصحية عليها صور لرجال يتمتعون بالرشاقة وباستواء الخصر. صحيح أنهم كانوا أصغر سناً، لكنهم أيضاً يمثلون شيئاً يمكن تحقيقه بدرجة ما. لقد بصرني هذا بما لم أكن أفعله. وبدأت التدريب بتمهل ثم أصبحت أجري ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً وأستخدم الأثقال. إذن التغيير البسيط ينمو ليصبح تغييراً أكبر!

لقد استفدت من طبيعتي التي تميل نحو ما هو إيجابي وأدركت أن هذا التدريب غير من مشاعري وكان له تأثير كبير وشامل على كل منا. كل منا يشعر كم كان شاقاً القيام بهذا الأمر. إن التمرينات مهمة جداً إذا كنت اعتدت مثلنا الجلوس طوال اليوم.

والتمرينات تزيد من معدلات الإندورفين والسيروتونين في المخ، والتي تعد مواد كيميائية طبيعية تشعرك بمشاعر طيبة. وكما تعرف، فإنه إذا شعرت بمشاعر طيبة فسوف يكون أداؤك طيباً مستخدماً طاقاتك وإمكانياتك الحقيقية. وهذا له تأثير مذهل: فهو يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك وتشعر بأن كل شيء ممكن. هذا هو مفتاح الحالة العقلية والنفسية السليمة التي طالما حدثناك عنها والتي ترى من خلالها أنك قادر على القيام بالأشياء. إذن اسأل نفسك وأنت تقرأ هذا عن آخر مرة شعرت فيها بالرضا الحقيقي عن نفسك. نحن نتحداك قائلين إن هذه المرة كانت على الأرجح منذ فترة من الزمان، ما لم تكن من بين القلائل من الناس الذين يمارسون التمرينات ويهتمون بأنفسهم.

مهما أكدنا فلن نفي الأمر حقه. لا تتجاهل أمر الاهتمام بنفسك بدنياً. إذا كنت لا تتمتع باللياقة حالياً ولم يسبق لك أن كنت لائقاً، فليس لديك مطلقاً أي فكرة عن مكاسب ومنافع هذه اللياقة. المؤسف أنك ربما تحاول إقناع نفسك بأن هذا لن يتأتى لك، أو ربما تطلق العنان للخوف من العمل الشاق وتتراجع. ابدأ في التفكير في المكاسب وكف عن التركيز على ما تطلق عليه "العمل الشاق"؛ حقيقة فإن الأمر سيكون داعماً ومعززاً لحياتك.

احذر فالجسد خداع؛ أنت في حاجة للاهتمام به من الآن. إنه كالآلة يضعف ويبلى. إذا كنت تريد أن تصل إلى طاقات وإمكانات ليس لديك أي فكرة

عن كونك تتمتع بها، فعليك أن تتخذ إجراءات من الناحية البدنية. كثير من الناس يقعون في شرك ممارسة التمرينات مع سوء نظامهم الغذائي. لن نتحدث كثيراً عن "الأنظمة الغذائية"، لكن ما أنت في حاجة إليه هو أن تتبع خطة غذائية معقولة. كثير من الناس يفرطون في تناول أطعمة غير مفيدة بالنسبة لهم ولا يتناولون إلا قليلاً جداً من الأطعمة المفيدة. فكر في الأمر بهذه الطريقة: أنت تحتاج إلى التحكم في طعامك بدلاً من أن تنقاد وراءه. إذا فعلت ذلك وقمت بممارسة التمرينات في ذات الوقت، فسوف تحظى بهذا التوازن الصحي والسليم؛ ونتيجة لذلك سوف تبدو حسن الهيئة وتشعر بالرضا عن نفسك. لا يمكنك الهروب من حقيقة أننا جميعاً نستمتع بظهورنا على أفضل هيئة. لست في حاجة لأن تبدو مثل العصا حتى يكون مظهرك طيباً؛ فمن المهم أن تتقبل الطريقة التي عليها جسدك، وألا تقع في شرك تجويع نفسك للتقليل من جزء لن ينكمش أبداً. النساء على وجه الخصوص نزاعات إلى الدخول في معركة مع أنفسهن بدلاً من أن يعملن على التحسين مما لديهن.

أنت في حاجة لأن تعتني بنفسك من خلال نظامك الغذائي وتمريناتك، وفي حاجة لأن تفهم أن هذا بمثابة استثمار للمستقبل. هناك الكثير من الكتب عن هذه الموضوعات ويمكنك أن تنتقي منها ما شئت.

الصحة العاطفية

صحتك العاطفية لها قدر بالغ من الأهمية لسعادتك. ينبغي أن تسعى لأن تكون قادراً على الشعور والتعبير عن أحاسيسك وأن تشعر بما هو طيب وما هو على خلاف ذلك، دون أن تكون محكوماً بأي منهما. ابق على اتصال بالواقع. تذكر ما قلناه من قبل عن كون الواقع هو السبب رقم واحد للضغط النفسي بالنسبة لمن لا يبقون على اتصال به. الطريقة التي يمكنك أن تبقى بها على اتصال بالواقع هي أن تكون على اتصال بمشاعرك وعواطفك الذاتية. تأمل امتعاضاتك واستياءك والطريقة التي تشعر بها إزاء الأشياء. اسأل نفسك: "هل أقوم بالتعبير عن غضبي؟ هل أنا أمين مع الناس؟ هل أخبرهم بالفعل عما أشعر به؟". نحن نعلم أنك لا تستطيع أن تخبر الناس دائماً بمشاعرك لأن هذا يكون غير ملائم في بعض الأحيان ويمكن أن يسبب ألماً أو انزعاجاً لا داعي إليه. لكن كن أميناً بقدر الإمكان. عندما لا تجعل في نفسك شيئاً لأحد، فإن هذا سيزيد من قوتك العاطفية

مما يجعلك تشعر بمشاعر طيبة دائماً.

الصحة العقلية

صحتك العقلية مهمة جداً، لكن معظم الناس لديهم اتجاهات ومواقف مختلفة كثيراً عن اتجاهاتهم ومواقفهم من الصحة البدنية. والأسباب واضحة جداً، فهناك الخجل والخوف وأيضاً الجهل بأمور ومشكلات الصحة العقلية. نحن ننزع إلى التسليم بسلامة صحتنا العقلية ونزعم أنه "لن يحدث لي هذا أبداً". لكن الحقيقة هي أننا جميعاً معرضون لمشكلات سوف تؤثر على صحتنا العقلية: ليس هناك منا من لديه مناعة ضد هذا، والبعض منا معرض له بشكل أكبر، لأنه قد يكون لديه استعداد أكبر لذلك. فالاكتئاب مثلاً يعد أحد أكثر الأمراض التي يُحار في فهمها، وهذا يمكن أن يصيبنا بالدهشة؛ ليس هناك من شخص كُتب عليه أن يحيا حياته في اكتئاب دائم كما أنه ليس هناك من شخص نضمن أنه لن يُصاب بالاكتئاب في حياته. لذلك نحن نرى أنه ينبغي عليك أن ترصد التوقعات التي تعلقها على نفسك بالنسبة للساعات التي تعملها وكيفية تعاملك مع جوانب حياتك التي تصيبك بالضغط والقلق. حقيقة لا يعد من الضعف أن تقول: "هذا كم هائل جداً"، أو "إنني في حاجة إلى مساعدة؛ لا يمكنني أن أجد حلاً يجعلني أشعر بتحسن".

أيضاً فإننا نؤمن أنه حتى تكون سليماً من الناحية العقلية، أنت في حاجة إلى أن تكون منفتحاً وصريحاً بقدر الإمكان. كما قلنا سابقاً، نحن لا نقترح عليك أن تقوم بإهانة الناس أو بظلمهم أو التعامل معهم بجفاء. هناك درجات من الانفتاح والصراحة التي لا تخدش مشاعر الآخرين. أيضاً نحن نعتقد أن أحد المخاطر الكبرى على الصحة العقلية يتحقق عندما يقوم الناس بأشياء تنافي رغباتهم. هذه الأشياء لابد أن تكون هائلة كي تحدث تأثيراً غائراً، لكننا تعاملنا كثيراً مع أناس أمرضتهم قرارات حياتهم التي اتخذوها لأنها كسرت قاعدة مهمة جداً بالنسبة لهم.

كن صادقاً مع نفسك؛ هذا سيجعلك في حالة طيبة.

لا تكن واحداً من هؤلاء الذين يعرقلون تقدمهم بقولهم: "هذا بعيد المنال ولا يمكنني بلوغه". تذكر أن هذا الكتاب يتمحور حول نهوضك لتحقيق أحلامك. من

المهم جداً أن يكون لديك أحلام. إن الناس الذين يتمتعون بلياقة عقلية لديهم قدرة كبيرة على أن يفكروا ويحلموا، ومن هذه الأحلام يمكن أن ينمو واقع مثير. الأمريكيون الأصليون مؤمنون أن بإمكان كل إنسان أن يحقق حلمه؛ فاختر لك حلماً جيداً.

الجانب الاجتماعي

نحن بشر وهذا يعني أننا في حاجة لأن نحِب ونحَب. نحن نحتاج إلى تنمية علاقات ذات مغزى ومعنى والحفاظ عليها. اسأل نفسك:

ما مدى إجادتي في علاقاتي؟
ما مدى مقدرتي على أن أحب؟
ما مدى مقدرتي على أن أجعل من نفسي شخصاً محبوباً؟
ما مدى إجادتي في قبول المجاملات والمدح؟
ما مدى إجادتي في إعطاء تأكيدات للآخرين؟

هل تعطي لعلاقاتك الأولوية أم تجعل العمل يهيمن على حياتك؟ إن الإشباع الفردي يمكن أن يكون بمثابة نزال عنيف بين حاجات متصارعة؛ حاجتنا إلى الإنجاز وحاجتنا إلى العلاقات. تذكر أنه يمكننا إجادة التفكير فيما نحتاج إليه، لكننا أيضاً في حاجة للتفكير في حاجات الآخرين؛ إنها عملية أخذ وعطاء. بالتأكيد أنت تعرف مشاعرك إزاء هؤلاء الذين يتمركزون حول ذواتهم ولا يفكرون إلا في أنفسهم، لذلك احذر من أن تصبح واحداً منهم. من المهم أن يكون لديك القدرة على أن تهتم بالآخرين وفي نفس الوقت تكون على استعداد لتتلقى منهم. هذه القدرة ستعينك على تنمية علاقات ذات معنى ومغزى والحفاظ عليها.

الجانب الروحاني

أخيراً وليس آخراً: الروحانية. من المهم جداً بالنسبة لنا كبشر أن يكون لدينا قيم روحانية، وأن نظل على اتصال بها. من المهم أن يكون لديك شيء يمنحك قوة في وقت المتاعب أو الوحدة أو اليأس أو العزلة؛ تلك الأوقات التي تكون فيها بحاجة حقيقية إلى شيء تتشبث به.

فكر في الجانب الروحاني من ذاتك واستكشف القيم المهمة بالنسبة لك.

هذا هو مفهوم الشخصية المتكاملة. إذا استطعت العمل على تنمية كل هذه الجوانب المختلفة -البدنية والعاطفية والروحانية والعقلية والاجتماعية- فإن هذا سيعينك على أن يكون لديك توازن طيب بالفعل داخل نفسك. وهذا التوازن سيساعدك على أن تحظى بصفاء الذهن عند اتخاذ القرارات وبالقوة لمواجهة المخاوف التي تعوقك عن بلوغ أهدافك. الأهم من ذلك أنه سيعينك على نسف العقبات التي تختبئ داخلك، وتحول بينك وبين المضي قدماً. تذكر أن الأفعال أبلغ من الكلام، فلنبدأ إذن في نقل بعض الأشياء التي ناقشناها في هذا الفصل إلى حيز التنفيذ. لا جدوى من الجلوس والتفكير فيها؛ عليك أن تكون إيجابياً وتسعى لتحقيقها. فإذا لم تفعل، فسوف تظل قابعاً في أسرك، وهذا أمر غير طيب.

تذكر أن الحياة رحلة. وربما لاحظت أن إيقاع هذه الرحلة سريع. فقط ارجع للحظة بذاكرتك إلى الوراء عندما كنت تبلغ من العمر ثمانية أو تسعة أعوام. هل تشعر بأنه مضى وقت طويل على ذلك؟ تأمل مدى سرعة مرور الزمن. انظر كيف مرت السنوات بسرعة. ليس لدينا وقت للانتظار. نحن فعلاً في حاجة حقيقية لأن ننهض ونسعى لبلوغ غايتنا. استمتع بالرحلة، واستمتع بالتغييرات والأهداف التي ستقوم بتحقيقها والتي أنت جدير ببلوغها.

فلنبدأ -من الآن- في نسف تلك العقبات التي تعترض مسيرتنا.

ما مدى معرفتك بذاتك؟

الفصل ٥

اعرف نفسك: قائمة شخصية

- ☐ يوم من الحياة، علم شخصاً ما أن يصبح مكانك لمدة يوم
- ☐ إعداد قائمة تفصيلية عن نفسك

لست فقط في حاجة إلى الوسائل التي تساعدك على أن تنهض وتتحرك لتحقيق هدفك، لكنك أيضاً في حاجة إلى أقصى قدر ممكن من التبصر لمنع المشكلات خلال مسيرتك. في الفصل ١ قمنا بالتركيز على المشاعر الطبيعية التي يشعر بها الناس إزاء التغيير وإزاء تعقب الأهداف.

بالنسبة للفصلين ٢، و ٣ فقد ساعداك على تحديد هدفك وقدما لك بعض الاستراتيجيات التحفيزية. أما الفصل ٤ فقد أعانك على البدء في نسف العقبات التي يمكن أن تشل حركتك أو تجعلك تستسلم تماماً.

أما هذا الفصل فيتمحور حول استغراقك لبعض الوقت في معرفة نفسك. هذا يبدو غريباً، أليس كذلك؟ بالتأكيد جميعنا يعرف نفسه، لكن يمكن دائماً التحسين من عمق هذه المعرفة والوعي بالتفاصيل. هذا الفصل سيستمر في إعانتك على التخلص من المعوقات لكنه سيساعدك أيضاً على تحديد جوانبك الإيجابية والسلبية، وما تحبه وما تكرهه. سوف يعينك أيضاً على أن تكتشف جوانب من حياتك يمكن أن تعترض طريق الوصول إلى هدفك أو تكتشف ما إذا كان توجهك العقلي يحتاج إلى فحص واعٍ. بعبارة أخرى، سوف تكتشف ما إذا كان الدافع وراء هدفك شيئاً طيباً ويؤخذ في الاعتبار، أو ما إذا كنت تحاول في الأساس الهروب من مشاعرك أو من موقف مؤلم.

لمساعدتك على معرفة نفسك سوف نصحبك خلال قوائم شخصية لشخصين مختلفين تماماً لهما هدفان مختلفان جداً.

سوف نقابل "لويز" التي تبلغ من العمر ٣٥ عاماً وترغب في إنقاص وزنها، وأيضاً سنتعرف على "سيمون" الذي يبلغ ٣٢ عاماً ويريد تغيير وظيفته.

يوم من الحياة: علم شخصاً أن يصبح مكانك لمدة يوم

هذا تمرين عظيم. فهو ليس ممتعاً فحسب، وإنما سيوضح لك الكثير والكثير إذا استغرقت وقتاً كافياً للقيام به بشكل جيد. وبما يتوافق مع الهدف من الكتاب، فإن "اليوم" ينبغي أن يكون متأثراً بالهدف الذي وضعته، لذلك تأكد من أنك "تعلم" شخصاً آخر بالمشكلات والأمور المرتبطة بالهدف الذي وضعته. صف يومك بشكل كامل بقدر ما تستطيع، وكما لو كنت تشرحه حرفياً لطرف آخر، وفكر في الأسئلة التي يمكن أن يطرحها عليك، حتى يمكنه فهم معنى أن يضع نفسه مكانك. هذا ليس جنوناً كما يتراءى لك، بل سيعينك في نهاية الأمر على أن تصبح أكثر وعياً بالعمليات وأنماط التفكير والعادات والسلوكيات التي تمر بها في

يومك. كما أنه سيعينك على فهم ما إذا كان هدفك نابعاً من يأسك أو تعاستك أم أنه هدف نابع من تفكير عميق وليس هدفاً سحرياً يحل كل مشكلاتك. والطرف الآخر لا يشترط أن يكون متخيلاً؛ فإذا كان لديك صديق موثوق، فربما أردت أن تعرض هذا التمرين عليه. اطلب من صديقك أن يسألك أكبر عدد ممكن من الأسئلة حسب الضرورة حتى يستطيع أن يشرح لك في المقابل ما تفعله بالضبط.

لويز

ينبغي أن أوضح في البداية أنني كنت أشعر بسخافة فكرة أن أقوم بتعليم شخص أن يضع نفسه مكاني لمدة يوم، لكن عندما بدأت في تنفيذها، أدركت أنها تزيدني تركيزاً وتعينني على تأمل عاداتي الغذائية.

هدفي هو إنقاص وزني. بالتحديد أنا أرغب في إنقاص ٢١ كيلوجراماً من وزني. هذا سيجعل وزني مناسباً ومريحاً. لن أبدو كعارضة للأزياء لكنني سوف أكون قادرة على ارتداء الملابس التي أحبها والاستمتاع بالتنس من جديد ولن أشعر بصعوبة في التنفس أو بالخجل. هدفي يتعلق أيضاً بالاعتراف بأنني في حاجة لأن أغير عاداتي الغذائية. فعادة ما أنقص وزني وأشعر بالسعادة ثم أنكص بعد ذلك ويبدأ وزني في الزيادة أكثر.

لا يمكنني أن أتخيل أنه سيكون من السهل إنقاص وزني، وحتى أكون أمينة، فإنني أعتبر إنقاص وزني شيئاً ليس مستديماً. يا لها من رسالة سلبية؛ أستطيع أن أدرك ذلك الآن! وبالرغم من ذلك، فإنها واقعية، فأنا لا أرى أن إنقاص وزني شيء مستديم وباق؛ حقيقة عندما أجلس وأتخيل -وحتى أكون أمينة بالفعل- فإنني أفكر بالتأكيد في اليوم الذي أتوقف فيه عن النظام الغذائي، وفي الأشياء الطيبة التي سأتناولها. أقصد الشيكولاتة والشيبسي وما شابه!

حسناً اسمي لويز وأبلغ من العمر ٣٥ عاماً. عندي طفلان كل منهما في المدرسة. "كلير" يبلغ من العمر سبع سنوات و"سام" خمس سنوات. زوجي "جون" يبلغ من العمر ٣٩ عاماً ويعمل مدرساً. أستيقظ في تمام الساعة ٦:٣٠ لأن البيت يكون مليئاً بالفوضى في الصباح. علي أن أغادر البيت قبل ٨:١٥ كي أقوم بتوصيل ابني إلى المدرسة أما جون فهو يفضل مغادرة البيت قبل ٧:٤٥، ويحب أن نتناول الإفطار سوياً لأنه لا تتأتى له رؤية الأولاد كثيراً خلال الأسبوع.

إذن أنا أستيقظ في الساعة ٦:٣٠ لأنني أكره الاندفاع والعجلة. إنني شخصية منظمة، لذلك فإنني أتأكد في الغالب من أن الحقائب المدرسية لطفلي مجهزة ومن أن الملابس والأدوات الرياضية تم إعدادها في الليلة السابقة. هذا يجعل المساء أكثر حركة ونشاطاً، لكن ليس هناك من طريقة أخرى للقيام بذلك. عندما أنزل إلى الطابق السفلي من المنزل، أكون قد أعددت بالفعل المائدة وأصنع فنجاناً من الشاي وعادة ما "أتسلى" في شيء معه. لدي عادة سيئة وهي حبي لتناول البسكويت. كم مرة قلت لنفسي لن أتناول سوى قطعتين مع الشاي وينتهي الأمر بتناول عدد أكبر بكثير. أيضاً فإنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من تناول جزء كبير من الكيك الذي أعددته للأولاد. غالباً ما أشعر بالتعب في الصباح وأشعر بأن لدي الكثير من المهام التي أحتاج إلى إنجازها في وقت قصير (ككثير من الأمهات!) لكنني أشعر بالإرهاق الشديد. ما أدركه الآن هو أنني أسهب في النظر والتفكير فيما أحتاج إلى القيام به؛ إذ أملأ شاشتي العقلية بكثير من الصور لما أحتاج إلى إنجازه وأعتقد أنني أبالغ في تهويل الأمر. إنني أرهق نفسي وأستنفد طاقتي حتى قبل أن أبدأ.

إنني أتناول التوست والأطعمة النشوية. فعادة ما أتناول شريحتين من التوست المحلى بالمربى والأطعمة النشوية المخلوطة باللبن وغير المحلاة. أيضاً فإنني أتناول اثنين أو ثلاثة فناجين من الشاي. وإذا ترك طفلاي أي شيء، فإنني "أتسلى" بما تبقى منهما. يبدو أنني استخدمت كلمة "أتسلى" كثيراً! ثم بعد ذلك نخرج إلى المدرسة؛ أترك الأطباق وهذا وذاك ونستقل السيارة. إنها رحلة مملة بسبب المرور السيئ، لكنني أستمتع بالوقت الذي أقضيه مع طفلي؛ فكثيراً ما نغني ونقوم بالدردشة، لذلك فإن هذا أمر يبهجني نوعاً ما.

بعد تركهم بالمدرسة، أذهب إلى السوبر ماركت إذا كنت أحتاج لأي شيء ثم أعود إلى المنزل وأقوم بتنظيم المطبخ وترتيب الأسرة وما إلى ذلك. عادة ما أتوقف من ١٠:٣٠ إلى ١١:٠٠ لأنني أشعر بشيء من التعب، ولذلك أجلس وأتناول فنجاناً من الشاي والمزيد من البسكويت. وكالعادة أتعهد بألا أزيد على قطعتين وينتهي الحال بأن أتناول الكثير. بعد ذلك أميل إلى مقابلة أصدقائي لمدة ساعة أو ما يقرب منها. دائماً ما تكون لدي رغبة في لعب التنس لكنني أشعر بالخجل. وأحياناً أخرج للسباحة أو لممارسة رياضة التنفس تحت الماء، لكن بمضي الوقت يقل تحفيزي خصوصاً لكون بعض صديقاتي يتمتعن بالرشاقة الحقيقية؛ أشعر

بأنني كتلة غير متناسقة وشاذة بينهن. غالباً ما نتناول الغداء خارج البيت؛ هن يحببن تناول السلطات وأشياء من هذا القبيل. وأتبعهن وأنا كارهة إلا إذا كنت مع صديقات يفضلن تناول الأطعمة الخفيفة والسريعة، فإنني حينئذ أسعد بتناول الشيبسي. كما قلت من قبل، فإنني أتعب وأشعر بأنني في حاجة إلى شيء يبث في نفسي الحيوية والنشاط.

ثم بعد ذلك يحين وقت إحضاري لصغيري من المدرسة. فأذهب لإحضارهما ونصل إلى البيت في حوالي الساعة الرابعة. هما يفضلان تناول مشروب ووجبة خفيفة أما أنا فأنزع مرة أخرى إلى أن "أتسلى". ثم أقوم بإعداد العشاء لجون الذي يصل إلى البيت حوالي الساعة ٦:٣٠. أنا أحب إعداد وجبة مناسبة تحتوي على اللحم أو الأسماك أو الخضراوات أو شيء يشعر بالامتلاء كالمكرونة. بعد أن ننتهي من تناول العشاء، أصحب طفلي إلى فراشهما، وأعد العدة لصباح اليوم التالي. غالباً ما أجلس حتى الساعة ٩:٠٠ أو ٩:٣٠ بناءً على ما يتم عرضه على شاشة التليفزيون، ثم أتناول فنجاناً من القهوة وبعض الفول السوداني والشيكولاتة وشرائح البطاطس؛ شيء من هذا القبيل، فقط من أجل التسلية.

أحد الأشياء التي تظهر من هذا العرض لـ "يوم من حياة لويز" هو أن لديها بعض العادات الغذائية التي ينبغي أن تغيرها كي تحافظ على وزنها. أيضاً يبدو أنها تستهلك الطعام لشعورها بالإرهاق أو لكونها في حاجة إلى دفعة، لذلك فهي تتجه نحو كثير من الأطعمة السكرية أو الأطعمة المحملة بالكربوهيدرات. لسوء الحظ، فإن هذا يؤدي إلى اضطراب معدل السكر في الدم ارتفاعاً وانخفاضاً بشكل مثير، والذي يؤدي في النهاية إلى شعورها بالتعب. وهكذا فإنها تتعثر وتدخل في دورة خبيثة تحتاج إلى تغيير. إنها تصف نفسها كما جاء على لسانها بأنها "تتسلى" وتحتاج إلى أن تتوقف عن ذلك؛ هي ككثير من السيدات اللائي لديهن أطفال صغار ووقعن في شرك تناول ما تبقى من أطعمة أطفالهن أو يشاركن في تناول وجبات خفيفة يمكن أن يستغنى عنها. ومما يثير أنها في المساء تتناول القهوة مع الفول السوداني أو الشيكولاتة أو رقائق البطاطس. إذن -هي مثل كثير من الناس- تستخدم الطعام وسيلة للتسلية.

هذا التمرين يمثل معلومات مفيدة بالنسبة لهدفها؛ فهو يزودها بحقائق المشكلة ويوضح لها بما لا يدع مجالاً للشك ما ينبغي أن يكون مختلفاً هذه المرة. هذه حقيقة مؤلمة لأنها لا تعطي حلاً سريعاً لكن، وللأسف، عادة ما لا يكون هناك حل سريع.

أشارت لويز أيضاً إلى أنها إنسانة منظمة ومحفزة بشكل جيد. إنها تتعامل مع طفليها وبيتها بطريقة طيبة جداً. فهي تقوم بالإعداد للأمور مقدماً وبالتأكيد لا تخشى العمل الشاق. لكنها مع ذلك تحتاج فعلاً إلى تغيير عاداتها للمرة الأخيرة.

عن طريق هذه المعلومات يمكنها أن تضيف بعض الفقرات إلى هدفها وهو إنقاص وزنها. الآن يمكنها أن تضيف "كي أمنع حدوث زيادة في وزني" ينبغي:

١ ألا أتناول البسكويت قبل الإفطار، لكن يمكنني تناول شريحة أو شريحتين من "التوست" في هذا الوقت.
٢ ألا أتسلى بما تبقى من طفلي. (يمكنها أن تخبر نفسها بأنها ليست سلة للمهملات!).
٣ ألا أتناول البسكويت عند الحادية عشرة صباحاً، ولكن يمكنني تناول حبة من الفاكهة بدلاً من ذلك.
٤ أن أفكر أكثر فيما أحتاج إليه وقت الغداء. إذا قللت من السكريات والكربوهيدرات، فالأرجح أن هذا سيقلل من شعوري بالإرهاق.
٥ أن أبدأ في لعب التنس وأقوم بممارسة التمرينات الأخرى من جديد. هذا لن يجعلني أستمتع فحسب، وإنما سيزيد أيضاً من لياقتي البدنية، التي ستقلل من الشعور بالإرهاق.
٦ ألا أتناول شاي الظهيرة مع طفلي. هل أنا أحتاج بالفعل لهذا، أم أنها مجرد عادة؟
٧ أن أفكر في تناول فنجان القهوة المسائي دون أي وجبات خفيفة.

ببساطة فإن كثيراً من هذه النقاط تتعلق بتغيير العادات. لم تكن لويز تأكل أبداً بهذه الطريقة؛ إلا أن هذه العادة نمت لديها بمرور الوقت. يمكنها أن تحدث هذه التغييرات حتى تبلغ هدفها المتعلق بإنقاص وزنها، والأهم من ذلك أن تتمكن من المحافظة عليه والبدء من جديد في الشعور بمشاعر طيبة إزاء نفسها. هذا ظهر أيضاً في بيانها المفصل عن نفسها؛ فهي تشعر بالخجل وتقارن نفسها بصديقاتها الرشيقات.

أخيراً، فإن لويز أضافت لنفسها تحدياً آخر فيما يتعلق بالكيفية التي تنظر بها إلى الأشياء. هي تدرك أنها تميل إلى الإسهاب في التفكير في كل شيء تحتاج إلى القيام به وتنزع إلى إشعار نفسها بالعجز والإرهاق نتيجة لذلك. لقد قررت أيضاً الاهتمام بالعمل

على إصلاح هذا كطريقة لمساعدتها على التحرك نحو هدفها الأساسي. إنها تستطيع أن تتبين أن شعورها بالإرهاق والعجز يدفعها بالفعل إلى تناول البسكويت!

هدف سيمون هو تغيير وظيفته، لذلك طُلب منه في تقريره عن "يوم من حياته" أن يركز على يومه العملي الذي من خلاله تتكشف بعض الأشياء المثيرة جداً.

سيمون

اسمي سيمون وأبلغ من العمر ٣٢ عاماً. لقد انفصلت عن زوجتي مؤخراً وليس لدي أطفال. أنا أكره وظيفتي حالياً وقد كرهتها لسنين. لقد عملت بها عن طريق الخطأ. فلم يكن لدي أي طموح عندما غادرت المدرسة ولم أكن أعرف ماذا أفعل. مشكلتي هي أنني أريد تغيير وظيفتي، لكن لا أعرف حقيقة فيما سأعمل.

سيمون شخصية بصرية جداً (يمكنك العودة إلى الفصل ٣ إذا كنت تحتاج إلى أن تذكر نفسك بذلك)، وهذا يعني أن سيمون يفكر بطريقة الصور. فعندما يفكر في شيء ما، فإن تفكيره هذا يشبه التصوير الفوتوغرافي أو عروض الفيديو أو السينما وبذلك يجمع بين الحركة والصوت. عندما يفكر سيمون في ترك وظيفته أو تغييرها، فإن عقله يعجز عن التفكير؛ فلا تكون هناك صورة كما أنه لا يستطيع أن يفكر في العمل الذي يريد أن يعمل به. طلبنا من سيمون التركيز على يوم من حياته وألا تعوقه محاولته للوصول إلى هدفه.

حسناً، إنني أستيقظ حوالي ٧:٣٠ ويلزمني مغادرة البيت قبل ٧:٥٠، لذلك لا أشغل نفسي بتناول الإفطار؛ كل ما هنالك أنني أغتسل بسرعة وأقوم بحلاقة ذقني وأرتدي ملابسي وأخرج. وأنا في طريقي غالباً ما أتوقف عند إحدى الكافتيريات لشراء فنجان من القهوة وفطيرة محلاة. أصل بصعوبة ومشقة إلى العمل في الوقت المحدد. بالتأكيد هناك كثير من الأوقات التي أتأخر فيها وألقى نظرات اشمئزاز من الآخرين. أنا أعمل ضمن فريق لا أحبه وأعرف أن أعضاءه يشعرون بإحباطي لهم بسبب موقفي. الأمر لا يتعلق بأنني سيئ في عملي، لكن كل ما هنالك أنني لا أحب الحياة الجماعية والمشاركة على وجه الخصوص. يتوقع منا القيام بكثير من الأعمال والمهام الجماعية؛ فعملنا يتطلب الخروج

لإنجاز بعض المهام والقيام برحلات عمل جماعية. أشعر بأنني متمرد؛ لا أرغب في أن أُجبر على العمل ضمن فريق أو أشعر بأنني أنتمي إلى الشركة. هذه حماقة، لكنني بالفعل لا أحب العمل الجماعي.

أشعر أنني خرجت عن الموضوع؛ فلقد شُغلت بسرد ما أكرهه بدلاً من أن أخبرك عن يوم عملي. لا أعرف ما الذي أقوله عنه بالضبط. حسناً أنا أبدأ عند الساعة ٩:٠٠ (هذا إذا وصلت إلى هناك في الوقت المحدد). وغالباً ما يعقد اجتماع لفريق العمل عند الساعة ٩:١٥ ثم أبدأ العمل عند الساعة ١٠:٠٠. عندما أبدأ العمل لا تكون هناك مشكلة؛ فعندما أُترك لاستخدام أساليبي الخاصة والعمل بشكل مستقل، فإنني أؤدي أداءً طيباً. أحياناً تُسند إلي مهمة وأقوم بإنجازها بشكل مستقل؛ وحينذاك أبدع. لكنني أكون مضطراً في أغلب الأوقات للتعامل مع عدد هائل من الآخرين وأفكارهم وسياستهم التافهة. هذا كله يصيبني بالجنون. عندما أقوم بأداء المهام بمفردي، أجيد ما أفعله. هم يعتبرون أدائي طيباً جداً وربما كان ذلك هو سبب إبقائهم علي رغم سلوكي المنشق.

بعد ذلك نأخذ فترة راحة من أجل تناول الغداء وذلك في حوالي الساعة ١:٠٠. غالباً ما أذهب إلى الكافتيريا وأتناول غداءً طيباً وفنجاناً من القهوة ثم أعود للعمل. أحاول أن أستغرق في العمل حتى حوالي الساعة ٧:٠٠. أنا رجل انفصلت عن زوجتي، ولذا فإنني أعيش وحيداً. غالباً ما أخرج ليلاً إلى أحد المطاعم وأتناول وجبة العشاء ثم أعود إلى البيت فيما بين ٩:٣٠ و ١٠:٠٠. بعد ذلك أشاهد التليفزيون ثم أذهب إلى الفراش في حوالي الساعة ١:٠٠.

هذا التمرين يساعد سيمون على التعامل مع هدفه بطريقة لم يكن يتوقعها. فمن خلال بيان ما يجري في يوم عمل من حياته، يمكنه أن يكتشف أن المشكلة كلها تنحصر في بيئة العمل وليس في العمل نفسه. في الحقيقة لقد قال إنه يعرف أنه يجيد ما يقوم به وأنه لا بأس به شريطة أن يتمكن من العمل بشكل مستقل كلما أمكن ذلك. كل هذه الأمور أوضحت المشكلة التي يجدها في عمله: قبل أدائه لهذا التمرين كان يدور في حلقات مفرغة معزياً كل تعاسته إلى كراهيته لوظيفته وحاجته لترك العمل وعدم معرفته للعمل الذي سيعمل به إن هو ترك وظيفته. الآن وبعد أن أدى هذا التمرين، شعر في النهاية بالدافعية للمضي قدماً نحو تحقيق هدفه الذي أصبح واضحاً ومحدداً أمامه؛ هو يحتاج إلى أن يعمل في شركة صغيرة أو شركة لا تنتهج فلسفة العمل الجماعي. أيضاً هو

يحتاج إلى العمل في مكان يمكنه أن يستقل فيه بالمشروعات والمهام. إنـه علـى استعداد للعمل ضمن فريق، لكنه يؤثر العمل بشكل مستقل.

أيضاً فإن سيمون يحتاج إلى القيام ببعض التغييرات للتأكد من أنه يستطيع تحقيق هدف إيجاد وظيفة جديدة والاحتفاظ بها. ولأنـه يعـيش وحيـداً لأول مـرة خـلال ستة أعوام بعد طلاقه لزوجته، فإنه لا يعتني بنفسه بالشكل الملائم.

بالطبع أنتما ترغبان في أن أتحدث عن شعوري إزاء كوني وحيداً. لم يكن الطـلاق مريراً. لقد أدرك كل منا أننا لسنا متوافقين. أنا لازلت أشعر بالحزن الشديد وأجد مشقة حقيقية في التكيف، وهذا هو سبب عدم قضائي أي وقت في شقتي. تقريباً لا يوجد أثاث في شقتي. ليس لدي الكثير الذي يؤهل شقتي لأن تكون منـزلاً. إنـني أكرهها فهي مليئة بالفوضى. أيضاً لا أرغب في طهي الطعام بها كما أقـوم بجمـع ملابسي غير النظيفة وأرسلها إلى المغسلة. إنني أتناول أطعمة لا نفع فيها، وأفـرط في تناول القهوة والشاي وبوجه عام أشعر بالانزعاج الشديد لأنني معتل الصحة.

لقد تحدثنا إلى سيمون وأوضحنا له كيف أنه في حاجة إلى إعادة النظام إلى بيته. هـو في حاجة لأن يجعل من شقته بيتاً، وأن يبدأ في العـيش هنـاك بطريقـة ملائمـة وأن يهـتم على نحـو أفـضل بنفسه. إذا عـدت بـذاكرتك إلى نهايـة الفـصل ٤ ومفهـوم الشخـصية المتكاملة، فسوف تدرك إلى أي مدى لا يعتني سـيمون بنفسه؛ بـدنياً وعقليـاً وروحانيـاً واجتماعياً وعاطفياً. إن إهماله لنفسه لن يـؤدي إلى أي نتيجـة إيجابيـة. ربمـا يكـون في حاجة إلى أن يعيد تنظيم نفسه قبل أن يتخذ قراراً بخصوص هدفه، لأنه بالنسبة لبعض الناس تكون هناك مخاطرة في أن يقوموا ببساطة بتغيير شـيء مـا علـى أمـل أن يـشعروا بالتحسن.

إعداد قائمة كاملة

بذلك تكون قد اطلعـت علـى تـاريخ حـالتين مختلفـتين تمامـاً. فلـويز سـعيدة في معظـم جوانـب حياتهـا، وهي تعتبر مشكلة وزنها شيئاً منفصلاً وليس عَرَضـاً لـبعض المـشكلات عميقة الجذور أو مؤشراً لجوانب متأزمة من حياتها. أما رغبة سيمون في تغـيير وظيفتـه فهي تحتاج إلى فحص أدق وأوسع. هو بالتأكيد يجد مشقة في تحمل بيئـة عملـه، لكـن تأخره وعدم نظامه وعدم اهتمامه بنفسه ووصوله إلى العمل وهو أشعث وغير مهندم، كل

هذه أشياء لا تؤهله لوظيفة جديدة. نحن نقترح عليه بشدة أنه في حاجة إلى القيام ببعض التغييرات الأساسية للتأكد من نجاحه في تعقب هدفه. لا غبار على مهاراته، لكن هل يمكنك أن تتخيل سيناريو المقابلة الشخصية التي يحضرها متأخراً، وبملابسه غير المهندمة ورائحته المنفرة.

هل بيتك منظم؟

خذ كفايتك من الوقت لمعالجة وتحسين كل جانب. فكر جيداً في كل سؤال، لأنك إذا لم تفعل، فقد يفوتك شيء يمكن أن يكون سبباً رئيسياً في نجاحك أو فشلك في الوصول إلى هدفك. هذا التمرين يساعدك أيضاً على اختبار وتوضيح تحفيزك؛ أحياناً يمكن أن يكون دافعك التحفيزي غير مفيد ومدمراً، ونريد منك أن تكون على وعي بذلك. ببساطة لا تضع هدفاً تحاول من خلاله علاج جانب آخر من حياتك. ربما تكون في حاجة إلى إصلاح هذا الجانب أولاً، ثم تبحث بعد ذلك ما إذا كان هدفك مناسباً أم لا.

اكتب إجابتك عن كل سؤال كي تجعل التمرين أسهل عند مراجعته. لقد تركنا مساحة فارغة من أجلك حتى تكون قادراً على القيام بهذا: انظر الصفحات التالية.

الحياة المنزلية

عملياً ما طبيعة حياتك المنزلية؟ اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

هل حياتي المنزلية تعمل لصالحي؟
هل تمثل بأي شكل من الأشكال عائقاً أمام تقدمي، أم أنها جانب أشعر بالارتياح إزاءه؟

فمثلاً سوء حياة سيمون المنزلية وعدم نظامها يمثلان مشكلة بالنسبة له.

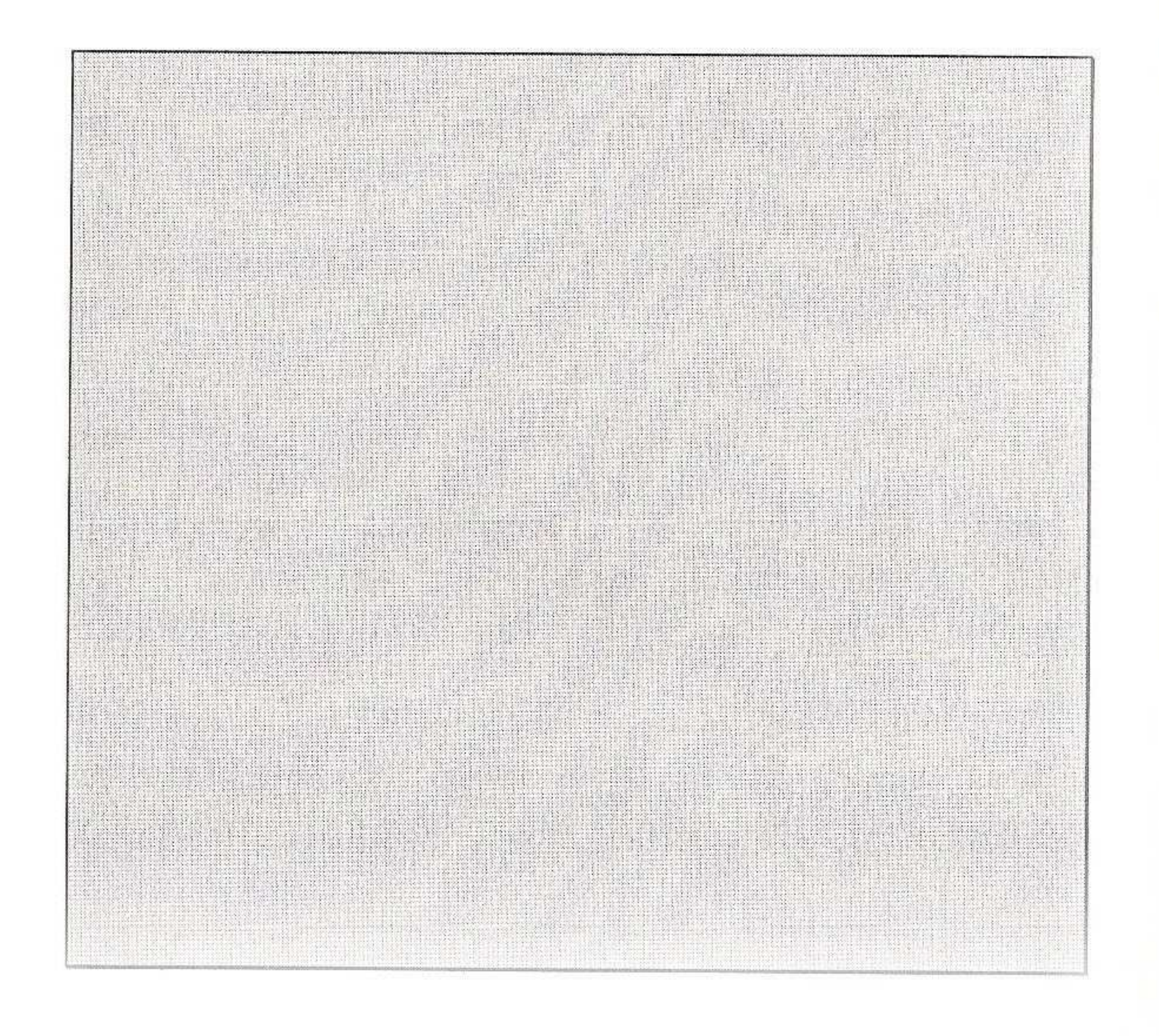
هل هناك ضغوط حالية ببيتك تولد مشكلات لديك؟ فقد يكون شريك حياتك مريضاً، أو تواجه مشكلات في علاقاتك، أو ربما كان أبناؤك في مرحلة حرجة من حياتهم مما يؤدي إلى كثير من الجدل في البيت.

أو قد تكون تحت وطأة كثير من الضغط بسبب حالتك المادية.

هل تشعر بالاستياء لأنك مضطر للعمل بكد شديد حتى إنك لا تنعم بحياتك في البيت؟

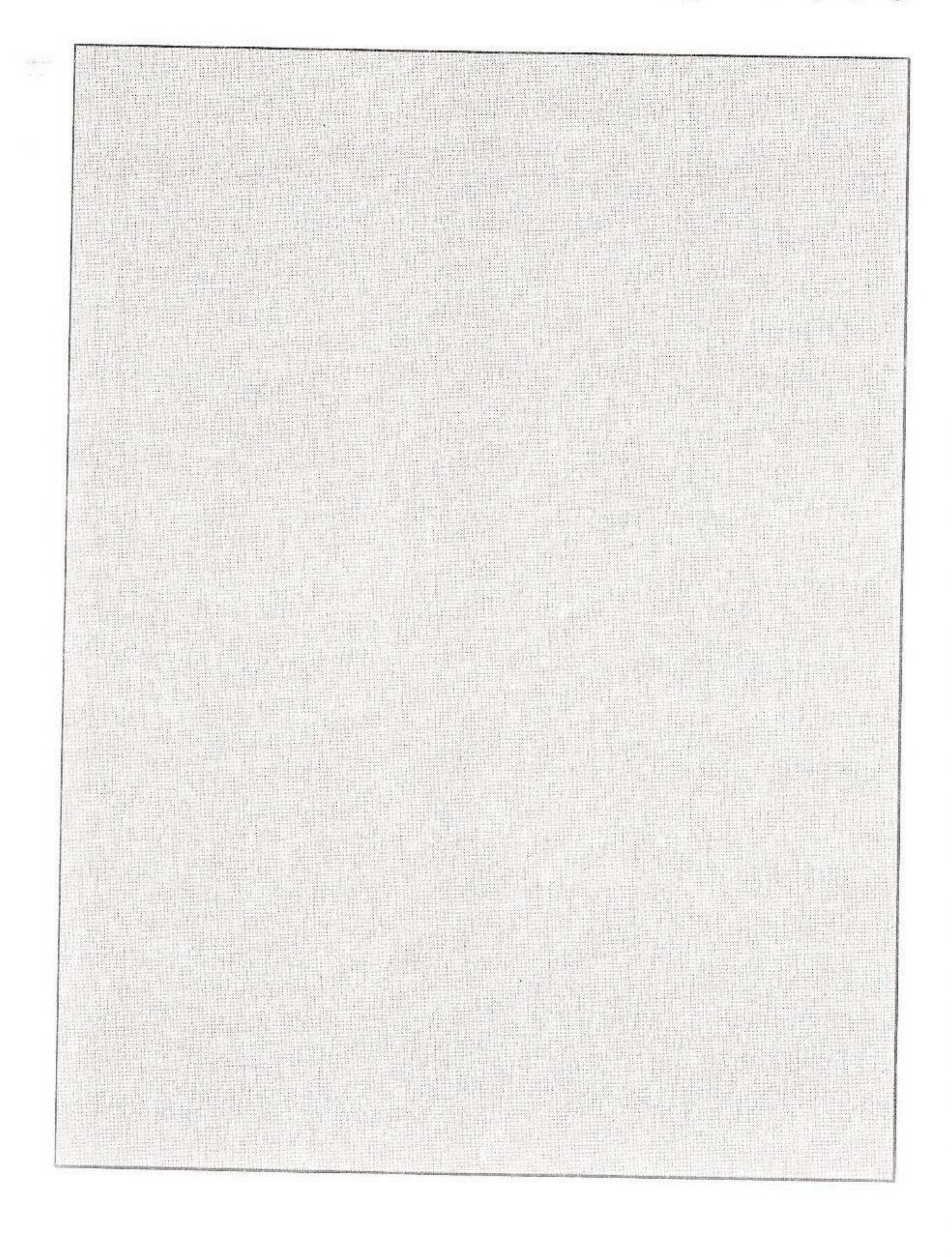
كن على وعي بالمشكلات التي ربما تحفزك لكن تحفزك على نحو خاطئ.

نحن لا نقول إنه ينبغي أن يكون لدى الناس أسر مثالية وحياة تامة غير منقوصة؛ فهذا أمر غير ممكن. ما نريده منك هو أن تعي وتبحث الجوانب التي تسبب لك صعوبات خطيرة؛ تاريخ حالة سيمون مثال جيد لذلك. أيضاً ما تجد أنه ضاغط أو من الممكن أن يسبب مشكلات هو بالفعل أمر شخصي، لذلك لا تقارن نفسك بالآخرين كأن تقول: "إنهم يتكيفون، فلِمَ أنا عاجز عن التكيف مثلهم؟". هذا النوع من حديث النفس لا يفيد بشيء. ينبغي عليك أيضاً ألا تركز على تغيير جانب واحد من حياتك في محاولة لأن تشعر بشعور أفضل إزاء جانب آخر. أحياناً تكون في حاجة لأن تتحدى أهدافك وتواجه ما هو خاطئ بالفعل.



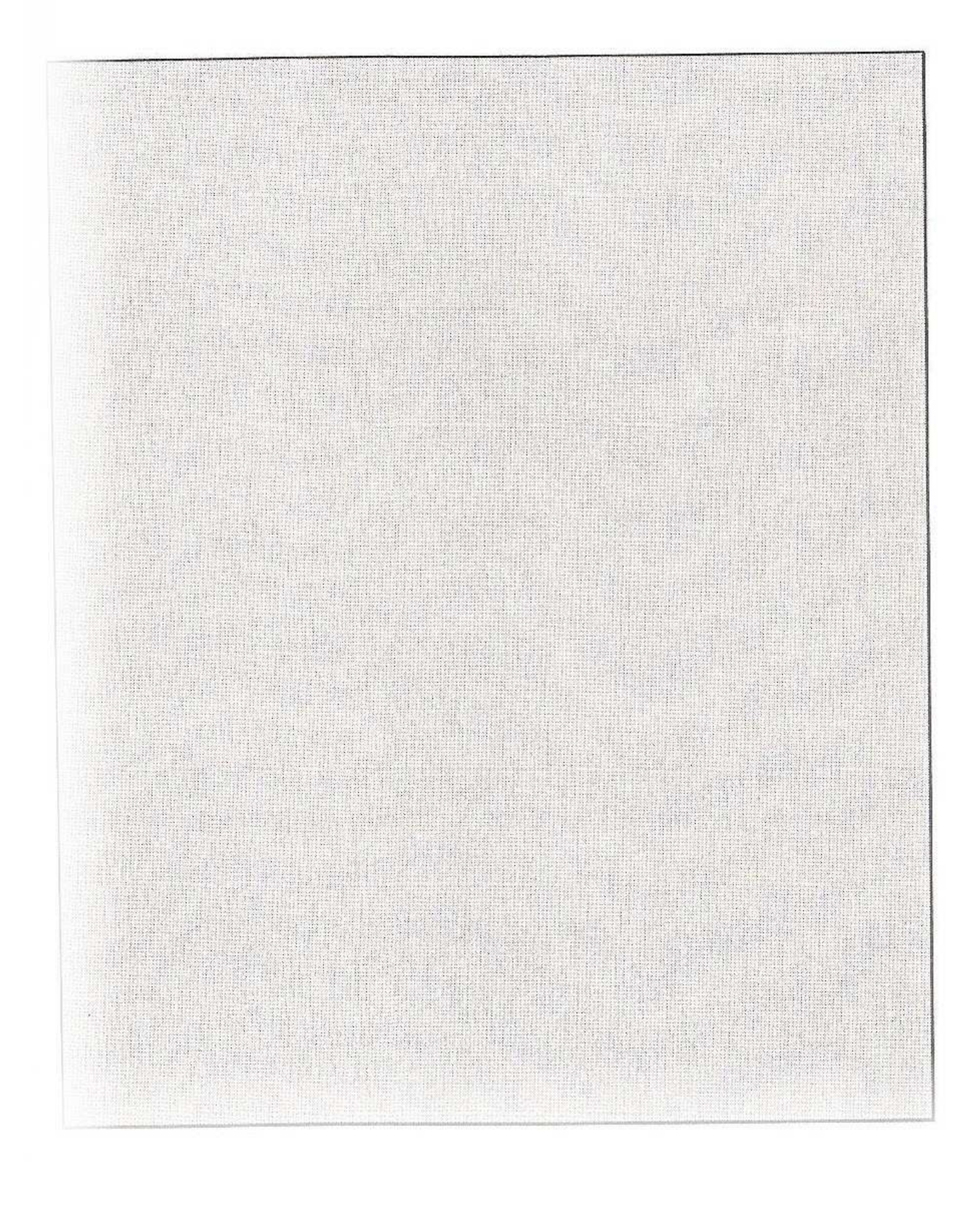
العلاقات

فكر في علاقاتك. اسأل نفسك عما إذا كانت هناك جوانب تتضمن مشكلات خطيرة وانظر ما إذا كنت تعتبر أياً منها بمثابة عقبة محتملة.



الحياة الاجتماعية

هل لديك حياة اجتماعية؟ حقيقة لا وجود للحياة الاجتماعية لدى بعض الناس هذه الأيام. هل أنت على اتصال بأصدقائك؟ هل لديك أشخاص موثوق بهم يمكنك أن تتحدث إليهم والضحك معهم؟ هل لديك هوايات أم أنك تعمل على نحو متواصل أم أنك مشغول بأطفالك والبيت؟



الصحة العقلية والعاطفية

ماذا عن صحتك العقلية والعاطفية؟ هذا سؤال مهم للغاية ولذلك فنحن نحث من لديه مخاوف تتعلق بصحته العقلية (أو البدنية) أن يستشير طبيباً. كتاب كهذا لن يعطي إجابات أو حلولاً للحالات الخطيرة. لكن ما نستطيع أن نفعله هو تشجيعك على أن تطلب المساعدة وتفهم أنه ليس هناك أي عيب في أن تعترف أن هناك خللاً. يمكن أن يكون هذا أحد أفضل الأشياء التي يمكنك أن تفعلها.

أما الأسئلة التي تحتاج إلى أن تسألها لنفسك فهي:

هل أعاني من حالة نفسية ومزاجية سيئة؟ وهل أعاني من الأرق وتغير في الشهية وشعور سيئ وكئيب عندما أستيقظ من نومي؟ وهل أعاني من نقص الطاقة والتحفيز؟ هذه يمكن أن تكون أعراضاً للاكتئاب وإذا كنت تمر بمثل هذه المشاعر، ينبغي عليك أن تستشير طبيبك.

هل أنا من المدخنين؟ نذكرك مرة أخرى أن هذا الكتاب لن يقدم لك حلولاً جاهزة، بل عليك أن تطلب المساعدة من الأطباء والمعالجين. نحذرك أن هدفك يمكن أن يتدمر بسبب الصعوبات التي تخوضها بسبب التدخين.

هل أنا أتناول أي نوع من المخدرات؟ وما مدى تأثير ذلك على علاقاتي وعملي؟

هل يعوقني شعوري الكبير بالقلق والهلع؟ تتسم نوبات الهلع بالشعور بفقدان السيطرة، وأحياناً الخوف من أنك قد تموت بسبب هلعك هذا.

هل أجابه درجة من القلق والهلع وأرغب في تعلم استراتيجيات تمكنني من التغلب على مثل هذه المشاعر؟

مهارات العمل

إذا كنت تعمل، فبمَ تصف مهاراتك؟ تذكر "جون" التي تعمل سكرتيرة وتبلغ من العمر ٤٠ عاماً أن مهاراتها هي: "التنظيم والاتصال الجيد مع العملاء ومهارات جيدة في استخدام لوحة المفاتيح".

وماذا عن جوانب قصورك؟ تخبرنا سارة التي تعمل محاسبة تحت التمرين عن ذلك فتقول: "أنا غير منظمة وأفتقر إلى التحفيز والدافعية".

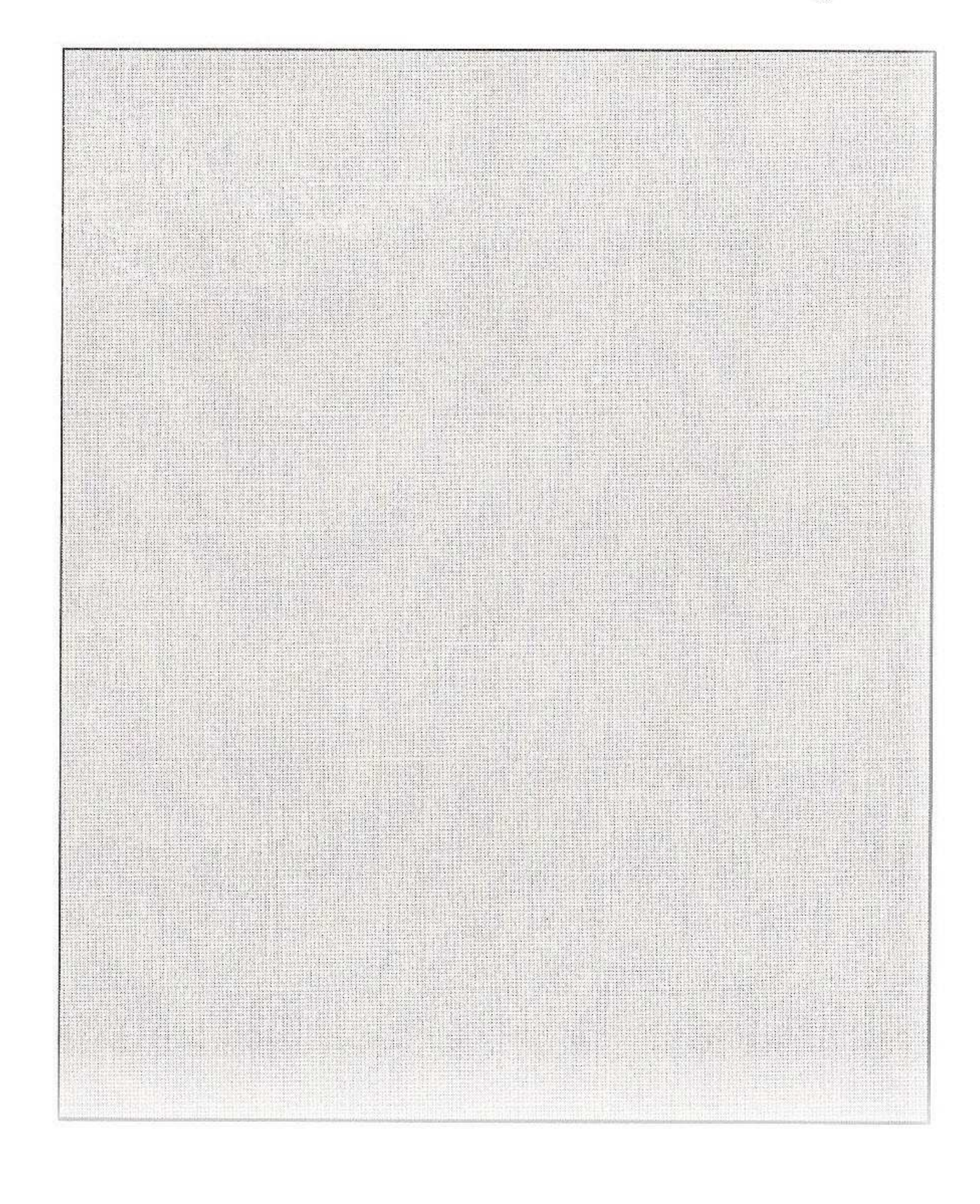
في العمل، ما الذي تحب القيام به؟

أنت لست مجبراً على أن تقوم بشيء لمجرد أنك تجيده. كثير من الناس يشعرون بأنهم مضطرون للقيام بشيء لأنهم يجيدونه، أو أنه ينبغي عليهم الاستمتاع بأداء شيء لأنهم يجيدونه. وفي وقت لاحق من حياتهم يمكن أن يشعر هؤلاء الناس بالرغبة في التوقف عن القيام بشيء ما لأنه أصبح يشعرهم بالملل أو لأنه لم يعد يمنحهم أي شعور بالإنجاز. فالإنجاز والشعور بالإشباع جانبان مهمان جداً في رحلتنا عبر الحياة.

قد تساورك الرغبة أيضاً في التفكير بأن ترتب لموعد مع أحد المستشارين المختصين لاستكشاف نقاط ضعفك ونقاط قوتك فيما يتعلق بوظيفتك. هذه الجلسات ليست رخيصة الثمن، لكنها يمكن أن تزودك بكم وافر من المعلومات القيمة.

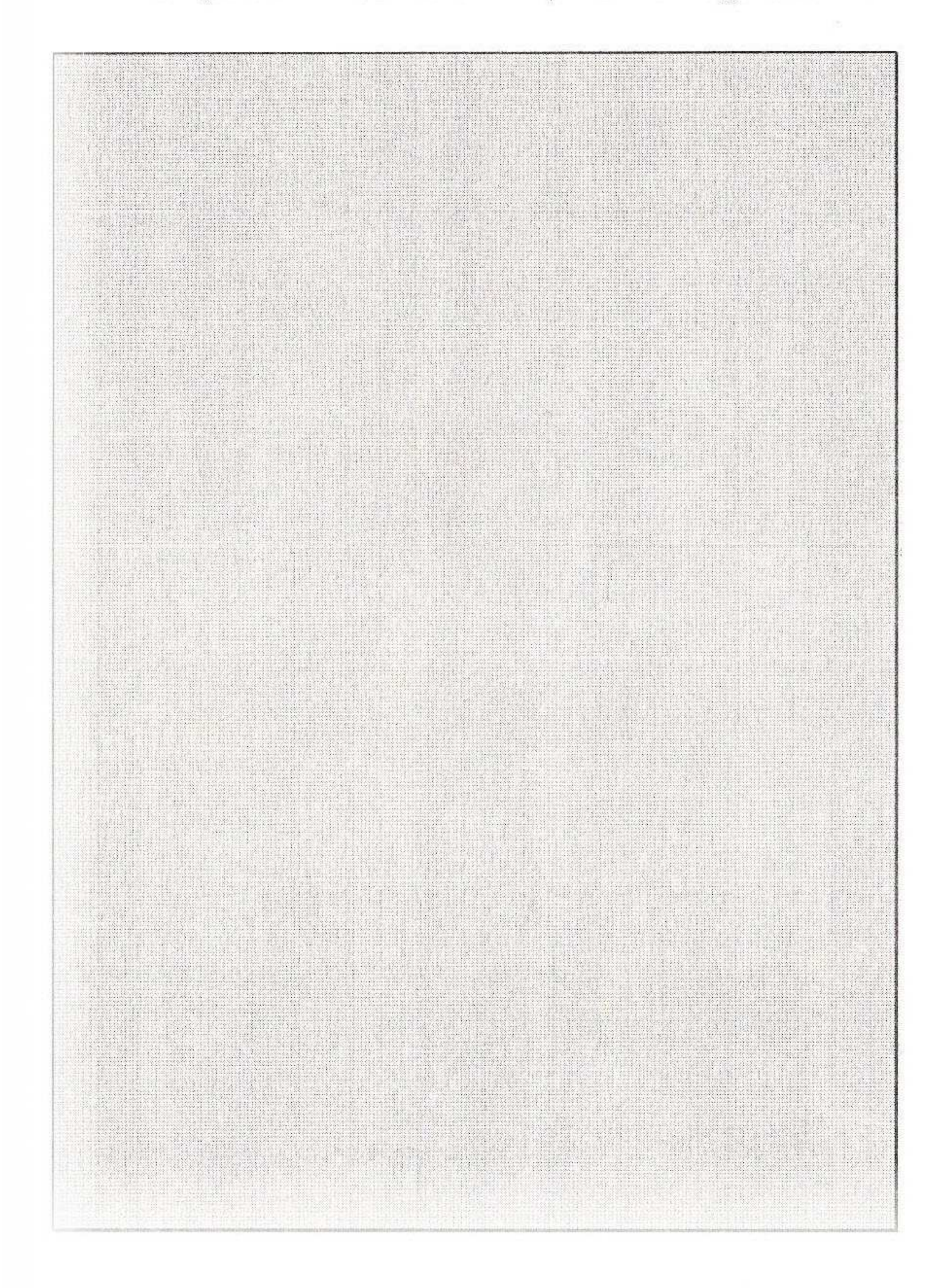
مهارات أخرى

بالتأكيد فإن البعض منكم لا يعمل. قد يرى البعض أن مهاراته تظهر خلال تجارب وجوانب أخرى من حياته. فكر فيما تجيده. هل أنت أب (أم) جيد؟ هل تجيد الاتصال؟ هل أنت منظم بوجه عام؟ أيضاً فكر في الأشياء التي لا تجيدها؛ مثلاً من خلال تاريخ الحالة الخاص بسيمون يتبين لنا أنه لا يجيد تدبير شئون بيته.



الإنجازات

هل تشعر بالإشباع بشكل معقول؟ أم أنك محبط وتشعر بضعف الإنجاز في حياتك؟



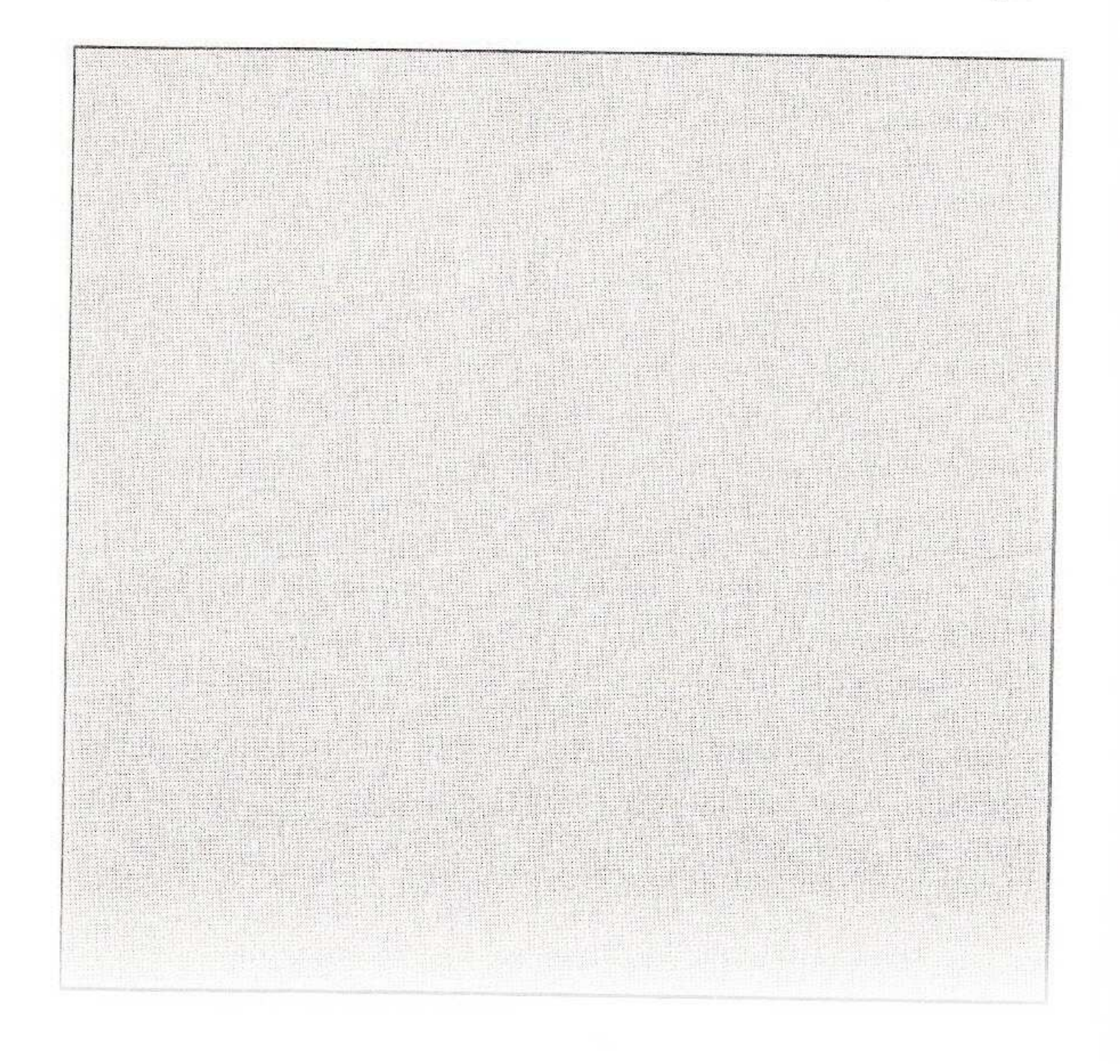
المبادئ والقيم والمعتقدات

من المهم أن تفكر في مبادئك. وهذه المبادئ تمثل معاييرك وقواعدك الخاصة بسلوكياتك الشخصية. وهذه المبادئ ستؤثر على أهدافك. تذكر أن أهدافك في حاجة لأن تكون متوافقة مع مبادئك، وإلا سوف تصبح في مأزق. فمثلاً البيئة التي تشتمل على التنافس الشديد قد لا تناسبك إذا كنت تشعر بأنك مضطر لأن تستغل نقاط ضعف الآخرين وإخفاقاتهم.

فكر أيضاً في قيمك، تلك التي تمثل مبادئك ومعتقداتك الأخلاقية.

وأخيراً، ماذا عن معتقداتك وأفكارك؟ ما آراؤك واقتناعاتك فيما يتعلق بالجوانب المهمة من حياتك؟

فكر في تلك الجوانب من حياتك واكتب ما توصلت إليه.



الحاجات

حاجاتك تمثل جانباً أساسياً لا يمكن تجاهله أو الهروب منه. ربما يختلف ترتيب كل منا لأولوياتها. لكنها متواجدة بالنسبة لنا جميعاً.

١ الحاجات الفسيولوجية، وتشمل:

الطعام

الشراب

المأوى

تجنب الألم

الجنس

٢ الحاجات السيكولوجية والعاطفية، وهي تشمل:

الأمان

الارتباط والحب

الاحترام

تحقيق الذات (الاستفادة من الإمكانيات)

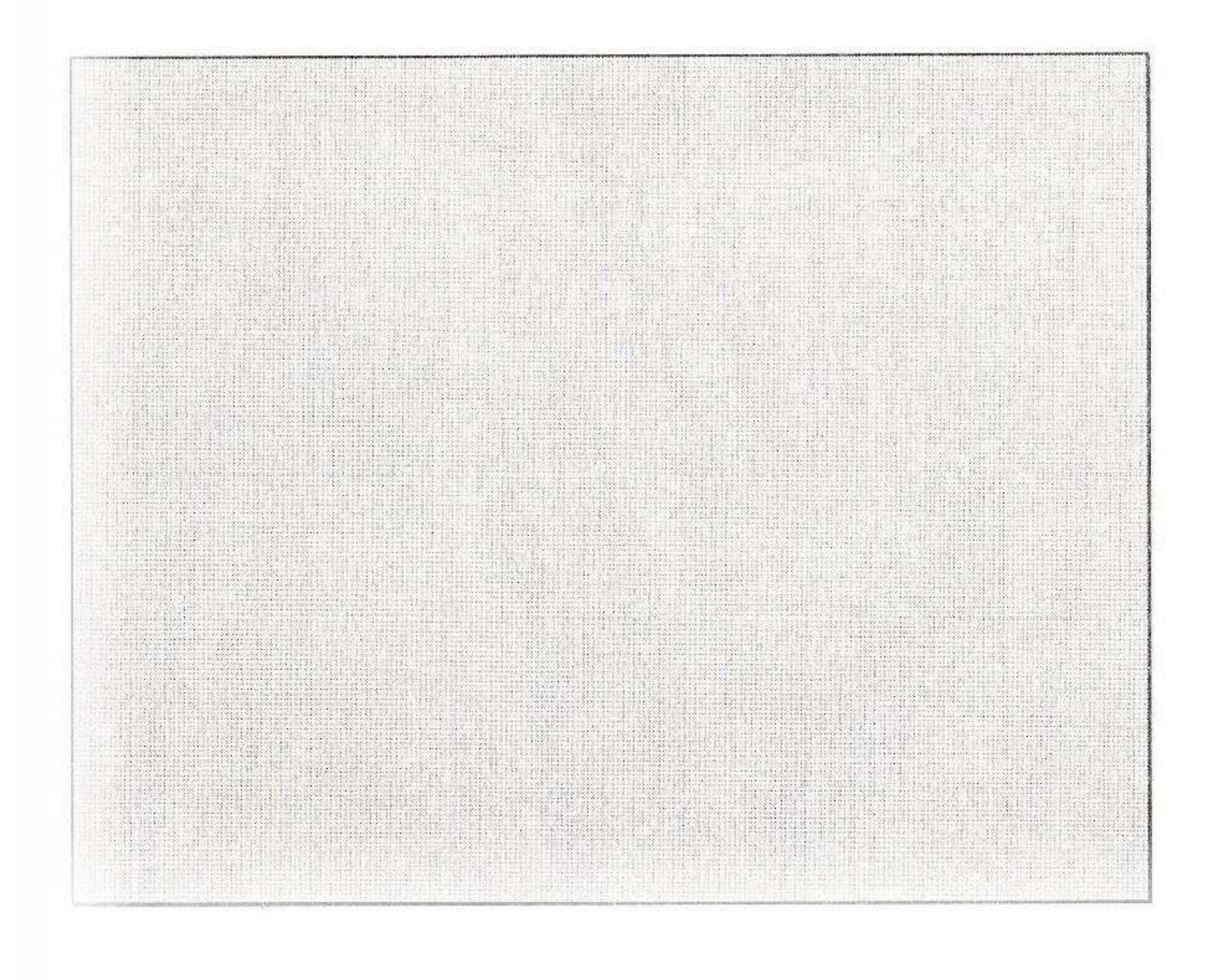
تذكر أنه كي تفي بحاجاتك ينبغي أن تتعرف عليها أولاً. تأمل هذه القائمة وفكر أيضاً في الكيفية التي ترتب بها حاجاتك في الوقت الحالي. كن واعياً بأنه سيكون هناك في الغالب صراع بين أقوى حاجتين لديك؛ العلاقات والإنجازات. "جاك" مثلاً رفض ترقية لأنها تتطلب قضاء مزيد من الوقت بعيداً عن البيت، وهو يعرف أنه بسبب أن لديه طفلين صغيرين، قد تجد زوجته مشقة بالغة عند غيابه عن البيت. فكر في هذا الصراع: يمكن أن يكون وعيك بالصراعات المحتملة فيما يتعلق بحاجاتك وأهدافك التي تفكر فيها مفيداً لك، لأنه سيحميك من أن تبدأ في المضي نحو هدف دون أن تتعثر خلال مسيرتك. لا تتخذ الصراعات ذريعة لعدم مواصلة المسيرة: أنت في حاجة لاحترام الصراعات، ومناقشتها مع المحيطين بك، ومعرفة ما إذا كان هناك مخرج.

المعرفة الشاملة بذاتك

كل هذا سيجعلك تبدأ في التفكير في نقاط قوتك والجوانب التي تحتاج للعمل على تحسينها، أو تلك التي ينبغي أن تكون مدركاً أنها تمثل عقبات محتملة بالنسبة لك،

والأشياء التي تثير اهتمامك وتحفزك. لقد تأملت أسلوب حياتك وارتباطاتك والتزاماتك وكيف توازن بين هذه جميعاً وبين الطريقة التي تنطلق من خلالها نحو تحقيق هدفك. كما قلنا، فإن كثيراً من الناس لديهم صراع بين اثنتين من حاجاتهم. الحاجة إلى الإنجاز والحاجة إلى العلاقات. قد تجد أن هناك قليلاً جداً من الصراع، أو أن هناك كثيراً من التوازن. وإذا كان هذا حالك، فسوف نقدم لك المزيد من المساعدة في مرحلة التخطيط (الفصلان ٧، و ٨). إعدادك للقائمة الشخصية سوف يعينك أيضاً على أن تبدأ في التفكير في أولوياتك (وليس في أولويات أي شخص آخر). تذكر أن الأمر يتعلق بأهدافك أنت، ولا يتعلق بتوقعات وآمال الآخرين التي يعلقونها عليك أو بحلم شخص آخر لم يتحقق. ينبغي أن تحلم بحلمك الشخصي، صغر أو كبر.

قد يكون هذا وقتاً مناسباً كي تطلع على قائمتك الشخصية، وتراجع بعض الأشياء التي تعلمتها عن نفسك. ربما ترغب في تلخيص قائمتك الشخصية هنا. لا تنسَ، هذا ليس ثابتاً بالضرورة. فقد تعود إلى هذه القائمة بعد شهور قلائل أو حتى سنوات وتدرك مدى التغيير الذي طرأ عليك.



إذا كنت ترغب في نتائج
مختلفة، فعليك أن تصنع
شيئاً مختلفاً

الفصل ٦

الثقة بذاتك وتعزيزها

- امنح نفسك تصريحاً
- هيئ نفسك وحفزها
- افهم دوافعك

كل شخص يقرأ هذا الكتاب اختاره لتعقب هدف مختلف. قد يكون هدفك هو تنمية مهارات معينة كتعلم الكمبيوتر أو معالجة جانب مشكل من حياتك. أياً كان هدفك، فكر في نفسك كثيراً، ما قدراتك التي يمكن أن تبني عليها وما الذي يمكنك القيام به ببراعة. احتفظ بتركيزك وسوف يعينك ذلك على أن تبقى على المسار الصحيح. هذا الفصل يدور كله حول تنمية ذاتك.

اهتم بنفسك

فكر في قائمتك الشخصية باعتبارها حافزاً لفحص نفسك. فإذا كنت غير لائق من الناحية البدنية، فلماذا لا تفكر إذن فيما ينبغي أن تعزم على القيام به لتحسين ذلك. لا تقلق، نحن لا نضع لك أهدافاً كي تضيفها إلى الأهداف التي لديك بالفعل، كل ما هنالك أنك تستطيع القيام بكثير من الأشياء لتحسين فرص نجاحك. هذا لا يعني أن تبدأ في اللهث، لكن يمكنك أن تقوم بتحسينات بسيطة، كالمشي ثلاث مرات أسبوعياً، أو استخدام السلم في موقع العمل. تذكر أن كل تغيير بسيط أو ضئيل سيكون له أهمية.

أيضاً إذا أوضحت قائمتك أن هناك مشكلات طبية تقلقك، فلماذا لا تقوم بالفحص الطبي أو تعرض نفسك على طبيب؛ لا يوجد داعٍ لأن تتعثر في سعيك لتحقيق هدفك بسبب انشغالك الدائم على صحتك. هذا أمر مهم: فأحياناً لا يحقق الناس هدفهم رغم قدرتهم على ذلك بسبب أن شيئاً ما لا داعي له اعترض طريقهم.

عامل نفسك على أساس كونك جديراً بتحقيق هدفك

هذا يقودنا إلى شيء آخر مهم. نحن لا نريد منك أن تفكر فيما أنت في حاجة للقيام به كي تؤمن بنفسك فحسب، وإنما تتصرف على أساس كونك جديراً بتحقيق هدفك أيضاً. هذا يعني أنك في حاجة إلى الاهتمام بنفسك. معاملتك لنفسك على أساس الإيمان بقيمتها هي أحد عناصر النجاح. من وقت لآخر، يؤدي عدم اهتمامنا بأنفسنا إلى صراعات مع الأهداف:

١ كم رغبت في تعلم التنس لكنني بدين للغاية.

٢ كم رغبت في الذهاب إلى الجامعة لكن طبيعتي المحبة للذهاب إلى النوادي والحفلات سوف تتعارض دون شك مع الدراسة.

٣ كنت دائماً أرغب في العودة إلى العمل عندما يصل أطفالي إلى سن الخامسة، لكنني كنت أتعرض لنوبات هلع لعدة سنوات ولا يمكنني أن أفكر في العمل حتى ينصلح حالي.

٤ كم رغبت في العمل مع الناس، لكنني أشعر بالخجل لأنني أعاني من تسوس الأسنان.

نحن متأكدون من أنك ستدرك كيف أن جوانب معينة من حياتك يمكن أن توجد عقبات تعترض مسيرتك نحو تحقيق هدفك أو تصبح حجة لئلا تسعى إليه. تعزيزك لنفسك وإيمانك بها سوف يتضمنان في بعض الأحيان معالجة الجوانب التي لا تشعر بالرضا عنها. فتحسين صحتك مثلاً يزيد من احترامك لذاتك وثقتك بها، وكل هذا يمهد لأساس صلب عندما تعمل على تحقيق هدفك.

تصورات من أجل النجاح

دعنا الآن نركز على معنى تعزيزك لذاتك وكيف يمكن أن تبدأ في الإيمان والثقة بها. نحن دائماً مهتمان جداً بما نطلق عليه "تصورات النجاح". وهذه التصورات يمكن أن نحصل عليها من مصادر شتى. ففي بعض الأحيان يمكن أن يزودنا آباؤنا بتصور ممتاز، لكن في عالمنا المتغير بشكل سريع، غالباً ما لا يكون الحال كذلك. ينتهي الحال بالكثيرين منا بأن يجدوا أنفسهم مختلفين كل الاختلاف عن الخلفيات التي نشئوا فيها؛ وفي عملنا كمعالجين، كثيراً ما يقول الناس: "أتمنى أن لو كان أبي يفهم حياتي حتى أتمكن من الذهاب إليه طالباً منه النصح والتوجيه". في حالات أخرى رغم كون الآباء قادرين على أن يعطوا الدعم المفيد، إلا أن أبناءهم لا يفضلون اللجوء إليهم.

والتصورات المفيدة يمكن أن تأتيك من شخص آخر تعرفه أو يستحوذ على إعجابك: سواء كان شخصاً تعرفه بصفة شخصية ويمكنك التحدث إليه أو شخصاً قرأت عنه أو سمعته يتحدث في حوار أو مقابلة معه. عليك أن تجتهد دائماً في الالتفات والاهتمام بأولئك الذين ترى أنهم قد حققوا أهدافهم؛ يمكنك أن تتعلم منهم. أنصت إلى وسائلهم واستراتيجياتهم.

تصورات سلبية

ربما تنحدر من أسرة تعطي بعض الرسائل السلبية القوية حول تحقيق الأهداف، وربما تكون قد كتبت عن ذلك في تمرين "الناقد الداخلي" (الفصل ٤). حقيقة ربما تكون قد تعرضت لتصور يعلمك أن شيئاً ما لا يستحق المحاولة لأنه لن يحدث. لن تكون ملزماً فحسب بالعمل جاهداً على إخراس الصوت القوي لبعض هذه الرسائل، وإنما ستكون في حاجة لأن تسعى جاهداً للحصول على تصورات ورسائل أكثر إيجابية عن النجاح من الذين تعرفهم أو يستحوذون على إعجابك. نحن متأكدون من أنكم استمعتم جميعاً إلى مقابلات في العروض التليفزيونية والإذاعية التي يتم فيها الدردشة مع أشخاص ناجحين جداً يستعيدون ذكريات الشهادات المدرسية التي كانت تشير إلى أنهم لن يحققوا في مستقبلهم أي شيء. وبالرغم من هذه الرسائل السلبية، فإنهم نجحوا مدمرين لكل هذه التوقعات. كما قلنا سابقاً، فإن جانباً كبيراً من تحقيق الهدف هو أن "تتصوره وتستشعره وتتخيله"، وجانباً كبيراً من إثارة التحفيز والحماس لديك والإبقاء عليهما هو أن "تصدق هذا الهدف"؛ أن تخرس صوت التشكك في الذات والرسائل السلبية، وتتبنى طريقة التفكير التي لا ترى من خلالها أن هناك شيئاً مستحيلاً.

هيا نصحبك في جولة خلال الرسائل السلبية التي يعطيها الناس لأنفسهم عندما يتأملون هدفاً:

١ ما الفائدة؟ لن أتمكن من تحقيقه أبداً.
٢ أنا أفشل دائماً.
٣ من هم مثلي لا يحققون أهدافهم.
٤ أخشى الفشل.
٥ أفقد تركيزي في كل مرة؛ لقد أديت على نحو طيب من قبل ثم تراجعت بعد ذلك.

نحن متأكدون من أنك كتبت بالفعل بعض الرسائل المشابهة عندما قمت بتمرين "الناقد الداخلي" وأنه بإمكانك إضافة كثير من الرسائل السلبية لقائمتنا الصغيرة. أيضاً نحن متأكدون أنه بإمكانك أن تدرك بعض الخيوط المشتركة في تلك الرسائل.

١ **"لن أتمكن من تحقيقه أبداً".** كم هو مثير أن تكون قادراً على تخيل المستقبل بهدف لم يتحقق. الآن وبعد أن قرأت الفصل ٣، ستشعر أكثر بمدى خطورة هذا اللون من التفكير. تعلم الآن أنك لست فقط في حاجة إلى التفكير في هدفك، لكنك تحتاج أيضاً إلى أن تتخيل نفسك وقد حققته وتشعر بالمشاعر الطيبة. كما علمت، فهذه تجربة مختلفة تماماً عن التجربة التي يمر بها من لديه فكرة ثم يخبر نفسه على الفور بألا تبالي أو تقلق.

٢ **"أنا أفشل دائما".** "جون" مثلاً يقول ذلك دائماً. وعندما يقوله، فإن أكتافه تتدلى وتصبح نبرة صوته رتيبة ومملة. هو يبدو فاشلاً عندما يقول ذلك. لقد تحديناه قائلين له هل استخدام كلمة "دائماً" تعني أنه لم ينجح قط في أي شيء؟ لقد قمنا بمواجهته إلى أن اعترف أن ذلك ليس صحيحاً. صحيح أنه خاض بعض تجارب الفشل، لكنه اعترف أن استخدام كلمة "فشل" هو نوع من التعميم. وخلال حديثه عن مثال واحد محدد وهو بدؤه لمشروع جديد، بدا واضحاً كما لو أنه كان هناك بعض النجاح، وعندئذ جلس منتصباً وارتفع كتفاه. لقد ظهرت المشكلة في ١١ سبتمبر من عام ٢٠٠١ عندما نضب مصدر رأسماله. وكان ذلك شيئاً مزعجاً ومحبطاً، لكن الخطأ لم يكن خطأه بل مجرد سوء حظ. لقد أعطى نفسه رسالة سلبية أخرى والتي كانت متوقعة "أنا لست محظوظاً". إنه فعل ما يفعله كثير من الناس؛ فقد اعتقد أن تجربة واحدة تعني الفشل إلى الأبد. لذلك تحديناه للمرة الثانية: طلبنا منه أن يقوم بتمرين القائمة الشخصية الوارد بالفصل السابق وأن يتأمل حقيقة أنه كانت هناك نجاحات في حياته. جون في حاجة لأن يبدأ في الحديث إلى نفسه كما لو كان ناجحاً.

٣ **"من هم مثلي لا يحققون أهدافهم".** هذه رسالة خطيرة، لكن إذا نظرت إلى الناجحين أو الذين كانت لديهم أحلام حققوها، ستجد أنهم ينتمون إلى كل المسالك الوظيفية والمراتب الاجتماعية، كما ستجد أنهم مختلفون ومتنوعون بشكل كبير. ليس هناك من خصيصة واحدة تجمعهم. إذن فمن هم مثلك يحققون أهدافهم.

٤ **"أخشى الفشل".** هذه رسالة تعوق كثيراً من الناس. نحن نعتقد أيضاً أن الخوف يزداد شراسة كلما مضى بنا العمر. ألم تلحظ كيف أن الأطفال كثيراً ما يحاولون في أي شيء ويدركون الجانب الطريف في الأمر عندما يسير هذا الشيء أو ذاك على نحو

خاطئ؟ عندما يمضي بنا العمر، فإن الخوف يمكن أن يشل حركتنا. تذكر أن كلمة الخوف تشير إلى "الدليل الزائف الذي يبدو واقعياً". نحن نتخيل الأسوأ، نحن نرسم له صورة في أذهاننا ونشعر بنفس المشاعر المصاحبة له، حتى وإن لم يكن قد حدث. أيضاً أنت في حاجة لأن تتأمل كلمة "فشل": فالأشياء يمكن أن تسير على نحو خاطئ لكن لا يُنظر لذلك بالضرورة على أنه فشل؛ الأولى من ذلك أن تتعلم منها ما تحتاج إلى القيام به على نحو مختلف.

٥ **"أتراجع".** هذه رسالة خطيرة وشائعة. فكثير ممن يقرءون هذا الكتاب سيجدون أن هذه الرسالة تنطبق على حالهم وهذه مشكلة مرجعية خطيرة. "صحيح أنني أستطيع القيام بهذا لفترة معينة لكنني أتراجع بعد ذلك". والنظام الغذائي يعد مثالاً جيداً لتوضيح ذلك. فالناس يبدءون النظام الغذائي، وهم مثلاً قد يتعهدون بتناول عدد معين من السعرات الحرارية يومياً وبألا يتناولوا أطعمة معينة كالشيكولاتة. ويستمرون في هذا لمدة أسبوعين ثم يقررون تناول بعض الشيكولاتة لمكافأة أنفسهم. ثم يبدأ النظام الغذائي في التداعي، فيتم تناول الأطعمة الأخرى من جديد، أو يتم التوقف عن حساب السعرات الحرارية، أو يتم تناول الأطعمة غير الملائمة لما تحتويه من نسبة عالية من السعرات الحرارية وفي النهاية يفسد الأمر كله. تذكر أنه إذا واصلت تنفيذ ما تقوم به، فإنك سوف تحقق المزيد من النجاح. لنبين الأمر بطريقة أوضح. أنت إما تتبع نظاماً غذائياً وإما لا. فإذا كنت تعهدت بالالتزام بنظام غذائي معين وخططت لذلك – سنتحدث عن جانب التخطيط هذا في الفصل ٨– فإن السبب الوحيد لفشلك لن يكون سوى توقفك عن اتباع خطتك.

ولنتأمل المثال التالي عن كثب. ازداد وزن "إيما" على مدى عامين. هي لا تهتم كثيراً بما تتناوله في وجباتها، لكن مشكلتها الحقيقية هي الشيكولاتة والبسكويت. لقد خططت لأن تقلل من سعراتها الحرارية حتى تصل إلى ١٥٠٠ سعر حراري في اليوم وهذا يتطلب نظاماً غذائياً تنخفض فيه نسبة الدهون. لقد قررت أيضاً أن تتجنب الشيكولاتة والبسكويت لأنها لا يمكنها أبداً الاكتفاء بتناول قطعة واحدة فقط؛ هي تعرف أنها لا تجيد التحكم في نفسها. لذلك تفسد خطتها لأنها تحاول أن تفعل ما هو مستحيل بالنسبة لها؛ وهو أن تتناول قليلاً من الشيكولاتة. من الأفضل لها أن تكف عن تناول الشيكولاتة بغض النظر عن مدى المشقة التي ستلقاها في البداية؛ لأنها لن تكون في حاجة لأن تحاول التحكم فيما يتعذر التحكم فيه.

إذن فالتعبير الأكثر أمانة للعبارة رقم ٥ ليس هو: "يكون أدائي طيباً لمدة أسبوعين ثم أتراجع بعد ذلك"، وإنما هو: "أكون على ما يرام عندما أتمسك بخطتي؛ المشكلة تبدأ عندما أحاول القيام بشيء أعرف أنني عاجزة عن القيام به! أحتاج إلى الالتزام بخطتي وإلى أن أكون أمينة وواضحة بخصوص ما سيفسد الأمر". التفكير بهذه الطريقة يمكن أن يجعل "إيما" تثق بنفسها وتؤمن بها.

استخدم حديث النفس الإيجابي واجعل تركيزك منصباً على يومك

بعد أن قطعت شوطاً كبيراً في هذا الكتاب، نتمنى أن نكون قد نجحنا في جعلك تتحدث بإيجابية أكثر إلى نفسك. فحديث النفس الإيجابي ينمي ويثري طريقة التفكير التي من خلالها ترى أن الأشياء ممكنة.

لنعد إلى المثال الخاص بإيما ونظامها الغذائي. إنها أصبحت الآن أكثر أمانة ووضوحاً في رؤيتها للمواضع التي أخفقت فيها نظمها الغذائية السابقة وهي الآن على طريق تحمل المسئولية وإدراك أن النجاح يتمحور حول عدم انحرافها عن خطتها. لقد وضعت خطتها لسبب وسوف يكون من الحماقة (رغم كون ذلك من طباع البشر) ألا تتبعها. هي الآن لا تعتقد في الفشل ولا تفكر قائلة "ما هي إلا فترة وجيزة ثم أتراجع". هي الآن في حاجة لأن تبدأ في حديث إيجابي مع نفسها. إذا كنت تمر بمرحلة مشابهة لإيما في العمل نحو هدفك، فالآن هو الوقت المناسب لتجريب ذلك أيضاً. ابدأ بقول أشياء على نحو "يمكنني تحقيقه".

إليك هذه الوسيلة المفيدة: احتفظ بهدفك في يومك. اجعل تركيزك منصباً على يومك الحالي بقدر الإمكان. عندما تسعى لتحقيق هدف ما قد تكون في حاجة للتفكير إلى حد ما في المستقبل، لكن كلما زادت قدرتك على التركيز على يومك، كان ذلك أفضل، خصوصاً إذا كنت تناضل. ومرة أخرى باستخدام حديث النفس الإيجابي، يمكنك أن تقول أشياء من قبيل: "فقط أنا أحتاج إلى التركيز على يومي الحالي؛ إلى الآن أنا مستمسك بخطتي وهذا أمر طيب". وإذا بدأت الشكوك، فأنت تكون في حاجة ليس فقط إلى مواجهة الأفكار السلبية وإنما إلى سحقها بما هو إيجابي أيضاً. فمثلاً يمكنك أن تواجه فكرة "سوف أفشل" بفكرة "المهم أنني سأنجح" أو "هذه المرة سيكون الوضع مختلفاً لأنني سأصنع شيئاً مختلفاً".

تهيئة نفسك وتحفيزها

فكر في الـ "هاكا" (الأنشودة التي يتغنى بها الفريق النيوزيلندي للركبي قبل اللعب) وقم بتحفيز وتهيئة نفسك بأن تخبر نفسك بأشياء من هذا القبيل:

يمكنني تحقيق هدفي.
سوف أحققه.
لن يقف أمامي شيء.
أنا جدير به.
يمكنني أن أتغير وسوف أتغير.

اجعل عقلك مشغولاً بالأفكار الإيجابية والتحفيزية بدلاً من تلك الأفكار السلبية القديمة.

التصاريح الأربعة

مفتاح آخر من مفاتيح تحقيق هدفك هو أن تكون على استعداد لقبول حقيقة أنه لا بأس من عدم معرفتك لأشياء معينة؛ الأهم بكثير من ذلك والأكثر فائدة هو أن تكون على استعداد لأن تتعلم وألا تحبط بسهولة. من الواضح أن هذا ينطبق بوجه خاص عندما تتمنى بناء مهارة أو تعلم شيء جديد. يمكن أن يشعر الناس بالرهبة من التعلم بسبب خوفهم من أن يجعلوا أنفسهم موضع سخرية الآخرين أو لخجلهم نوعاً ما من الحاجة إلى تعلم شيء وعدم معرفتهم به إلى الآن. عندما تنتهج طريقة تفكير تشعر خلالها أنه باستطاعتك تحقيق ما تريده، فإنك تكون في حاجة إلى أن تكون على استعداد للتحدث إلى نفسك بأسلوب مشجع كما تحتاج إلى أن تمنح نفسك التصاريح الأساسية.

والتصاريح الأساسية التي ينبغي أن تمنحها لنفسك هي:
ائذن لنفسك ألا تعرف.
ائذن لنفسك أن تتعلم.
ائذن لنفسك أن تخطئ.
ائذن لنفسك أنه ليس لزاماً عليها أن تكون الأفضل.

فهم دوافعك

الجزء الأخير من لغز الصور المقطعة الخاص بتعزيز النفس والإيمان بها هو أن

تتعلم وتفهم دوافعك؛ أي تعرف وتفهم ما يحفزك أو ما يحركك. فدوافعك يمكن أن تكون بمثابة قوى إيجابية مؤثرة ينبغي فهمها واستغلالها كي تعمل بفعالية وبطريقة مثمرة. وإذا لم تفعل ذلك، فإنها يمكن أن تكون معوقاً لك كما يمكن أن تسلبك قوتك وتقهقرك إلى الوراء.

والدوافع يمكن أن تحفزك أو تجعلك تنحرف عن مسارك. طريقة أخرى لوصف هذه الدوافع هي أنها تمثل قوى داخلية مؤثرة تعمل إما لصالحك وإما ضدك عندما تحاول تحقيق أهدافك. وبما أن هناك أنواعاً كثيرة من الدوافع، أنت في حاجة لأن تتعلم كيفية التعرف على تلك التي يمكن استخدامها بإيجابية كما أنك في حاجة لأن تكون واعياً ومدركاً لتلك التي سوف يكون لها آثار سلبية.

لقد ابتكرنا فكرة "الدوافع" عند الحديث عن معركة "بيتشي" مع الإدمان، والتي انتهت لحسن الحظ منذ أكثر من ٢٠ عاماً. كنا نتحدث عن الأوقات التي كان فيها مدمراً لذاته، وأصبح واضحاً تماماً أنه كان مدفوعاً في اتجاه واحد فقط وهو اتجاه التدمير والسلبية. كان يدمر كل شيء طيب يحاول أي إنسان أن يقوم به من أجله. وكان يحول كل شيء حوله إلى شيء سلبي. وبالتالي كان كل ما حصل عليه هو السلبية. قد يعتقد البعض الآن أن سبب سلوكه هذا هو أنه كان يتعاطى المخدرات في ذلك الوقت. لكن الحقيقة هي أن سلوكه هذا كان مرتبطاً ومتعلقاً به أكثر من ارتباطه وتعلقه بالمواد التي يتناولها. فبهذه المواد أو بدونها، كان هذا الميل أو "الدافع" موجوداً. لذلك هو اليوم لازال في حاجة لأن يأخذ حذره. فعدم تعاطيه المخدرات لا يعني بالضرورة أنه لن يتصرف بهذه الطريقة السلبية أو المدمرة.

ففي جميع الأوقات هو في حاجة لأن يتحمل مسئولية الطريقة التي يتصرف بها وتلك التي تدفعه وتحركه. فهمك لنفسك ولدوافعك يزيدك قوة.

تحمل المسئولية

عندما تقوم بتقوية نفسك وتعزيزها أنت في حاجة لأن تتحمل المسئولية بكل ما تحمله الكلمة من مدلولات. فإذا أصبحت أسيراً لسيناريو الفشل، تقول لنفسك: "أنا دائماً أفشل"، فلست فقط في حاجة لأن تعترض على صحة هذا الاعتقاد بأن تسأل نفسك: "هل أنا كذلك دائماً؟"، بل أيضاً أنت في حاجة لأن تنظر إلى نفسك لترى مدى

مساهمتك في تعقد الأمور؛ أي تتحمل المسئولية. لنعد إلى المثال الخاص بإيما ونظامها الغذائي. فالأمور لم تسر على نحو خاطئ من تلقاء نفسها؛ وإنما تعثرت لأنها اتخذت قراراً واعياً بألا تفعل ما كانت تعرف أنها كانت تحتاج إلى فعله. لقد توقفت عن تحمل المسئولية ولم تكن أمينة مع نفسها. أنت سيد مصيرك؛ إنه بين يديك بشكل كبير وأنت في حاجة لأن تكون مسئولاً عنه. يمكنك أن تخطو خطوة إيجابية نحو هدفك اليوم، أو تستطيع أن تسير في الاتجاه المقابل؛ أنت سيد قرارك. كن قوياً وفعالاً. ثق بنفسك.

لا تتراجع

احترس مما نطلق عليه "دوافع الأمان"؛ تلك الدوافع التي تمنعك من المغامرة والمجازفة. إنها تقنعك أن تبقى مع المألوف وأن التغيير سوف يكون صعباً ومزعجاً. وهذه الدوافع تقنعك بالتفكير في كل الأشياء التي يمكن أن تسير على نحو خاطئ، وتملأ عقلك بتلك الصور والتخيلات والمشاعر التي تأتي على أثرها. ولا نقصد بقولنا هذا أننا نشير عليك بألا تفكر في أهدافك والعواقب التي سوف تخوضها، لكن المهم هو أن تعطي النواحي الإيجابية والسلبية نفس الاهتمام والبحث ثم توازن بينهما. أيضاً أنت في حاجة لأن تفهم أي السلبيات تمثل مجرد مخاوف (أدلة زائفة تبدو واقعية) مقارنة بالسلبيات الملموسة والحقيقية. تذكر هذه المقولة:

> استمر في القيام بما تقوم به وسوف تحقق المزيد من نفس النتائج.
>
> إذا كنت ترغب في نتائج مختلفة، فعليك أن تصنع شيئاً مختلفاً.

الدوافع

إليك قائمة ببعض الدوافع التي تعينك على البدء في تأمل دوافعك الشخصية. تأمل القائمة وكن أميناً بقوة مع نفسك عما يحفزك ويحركك. ينبغي أن تحذر بواسطة هذا التمرين أيضاً من الطريقة التي يمكن أن نتعقب بها أهدافنا أحياناً لأننا نعتقد أنه يتعين علينا ذلك بدلاً من أن نسعى لتحقيقها لأنها أهدافنا نحن. من الأمثلة الواضحة للدوافع التي لا يحب الناس أن ينسبوها لأنفسهم الدوافع المادية ودوافع السيطرة والنفوذ ودوافع المركز الوظيفي والاجتماعي. بالطبع ليس هناك شيء في هذه الدوافع، لكنك بالتأكيد تسمع الناس يقولون: "لا أحب أن يقال عني إنني منقاد وراء المال بشدة".

هل يمكنك أن تحدد أياً من الدوافع التالية ينطبق عليك؟ سوف نواصل الإضافة إلى هذه القائمة خلال مسيرتنا مع هذا الكتاب؛ فليس بإمكاننا كتابة جميعها مرة واحدة، ونحن متأكدون من أنك تستطيع إضافة دوافعك الشخصية إلى القائمة:

الخوف
الغضب
العزلة
الحب
الثقة
الإثارة
الروحانية
المنصب
الصورة الذاتية
الفخر
احترام الذات
المال
النفوذ
السلطة
المنافسة
الوقاية
العلاقات
الجنس
العمل
الواجب
الإشباع
إثبات الذات
الحاجات (انظر الفصل ٥)

في رأيك ما دوافعك؟ قم بتدوينها هنا. يمكنك دائماً أن تكشط على أي دافع إذا تبين لك أنه على خلاف ما كنت تظن أو إذا كان يخفي شيئاً آخر (ما الذي كان يخفيه؟).

استخدم دوافعك

بمجرد أن تبدأ في تحديد دوافعك يمكنك أن تبدأ في أن تصبح أكثر وعياً بما يحفزك، ويمكن أن يكون هذا بمثابة مقياس تقدر من خلاله مدى ملاءمة ما تفكر في القيام به.

وتحديد دافعك هو شيء حدسي بشكل جزئي. يمكن أن يكون من المفيد تخيل ما تفكر فيه وتعتقده. ولنأخذ مثالاً. هب أن أمامك مهمة تمثل هدفاً لك. كم مرة فكرت في أنك تعجز عن القيام بها أو في أنك لن تتمكن من أدائها؟ من المحتمل ألا تكون قد فكرت في القيام بها من الأساس. كم مرة بدأت في شيء ثم أقنعت نفسك بعد ذلك بالعدول عنه؟ إذا نجحت في إقناع نفسك بأنك لا تستطيع القيام به، فسوف تشعر بعد ذلك بعدم اللياقة وبضعف الكفاءة. وليس هذا فحسب بل سوف تشعر أيضاً بالغضب الشديد لأنك تدرك في أعماق نفسك أنك قادر على القيام به. في أغلب الأحيان لا تنجز المهام بسبب الخوف الذي يستولي عليك ويخبرك بأنك عاجز عن القيام بها، أو أن أداءك لن يكون جيداً، أو أنك سوف تفشل. لكن تذكر أن المشاعر الطيبة تأتي على أثر إنجاز مهمة أو عمل ما. لذلك عليك أن تحلل المهمة إلى مراحل، فسوف يكون لديك فرص خلال المسيرة لإثبات ذاتك (وهذا دافع عظيم). أيضاً فكر كم هو سهل ألا تنجز شيئاً إذا لم تقدم تعهداً ملموساً. أما إذا قدمت هذا النوع من التعهد، فسوف تتيح الفرصة لبعض الدوافع القوية كي تمارس تأثيرها، كالالتزام والواجب والإثارة والنجاح... إلخ.

هيا نوجز عملية استخدام دوافعك بفعالية:

١ حدد الهدف.
٢ إذا بدأت في التفكير فيما قد يسير على نحو خاطئ، فلتسأل نفسك ما الدوافع السلبية التي تمارس تأثيرها.
٣ قم بتحدي التفكير السلبي وكن على اتصال بدوافعك الإيجابية كدافعي "الإثارة" و"الإنجاز".
٤ قدم تعهداً، هذا سوف يوقظ دوافع عديدة كالالتزام والواجب والمنافسة والخوف من الفشل (والتي يمكن أن تستغل بإيجابية).
٥ قم بتحليل المهمة إلى مراحل حتى تتمكن من تحفيز نفسك في كل مرة تنجز فيها جزءاً من المهمة كي تنتقل إلى جزء آخر. هذا سيعينك على الوصول إلى دوافعك؛ إلى الثقة واحترام الذات والإشباع.

دون بعض الملاحظات هنا.

مواجهة الدوافع السلبية

أنت في حاجة لأن تقرر من الآن أنك سوف تكف عن إطلاق العنان لدوافعك السلبية كي تعترض طريقك. ضع هذا الكتاب جانباً برهة من الوقت وقم بالتفكير في أمثلة لأهداف وضعتها مؤخراً لنفسك ولم تحققها. بهذه الطريقة يمكنك أن تتأمل تاريخ حديث نفسك السلبي. لماذا لا تبدأ في الانزعاج والغضب من هذا اللص؛ أقصد ذلك السلوك أو تلك العادة التي تسرق الفرص منك؟

ينبغي أن يساعدك بسرعة قيامك بهذا على بناء صورة لما كان يحدث. فعن طريق مواجهة هذه الدوافع والتعرف على تأثيرها السلبي، سوف تكف عن تعويق نفسك. أيضاً ينبغي ألا تنخدع بالتفكير في أنه لا بأس من أن يكون لديك "دافع وقائي" عندما لا يكون لهذا الدافع أي نفع سوى أنه يعترض طريقك عندما تجرب خطة ما أو فكرة جديدة. لا تكن أنت الشخص الذي يعترض طريق نفسه ويمنعها من القيام بالأشياء التي ترغب في القيام بها؛ لماذا تحجم عن القيام بها؟ غامر. حقيقة عليك أن تبدأ في القيام ببعض المغامرات الكبيرة. أنصت إلى قصة أي إنسان ناجح وسوف تسمع أنه غامر من أجل تحقيق ما كان يتطلع إليه.

واصل محاربة دافع الخوف. فكر في وقت من حياتك اضطررت فيه إلى القيام بشيء ما كنت تخشاه وأديته على نحو جيد. إذا التزمت الدقة وتخيلت نفسك وأنت تمر بهذا السيناريو ثانية، فسوف تتذكر مختلف التصورات السلبية التي كنت ستحضرها في ذهنك آنذاك. ولأنك واصلت بناء هذه التصورات، فقد ملأت نفسك بالدليل الزائف (الخوف). وبرغم هذا الدليل الزائف، فقد حققت نجاحاً. صحيح أنك قد تطيل التفكير في أوقات ماضية سارت فيها الأشياء على نحو خاطئ، لكن ليس هناك من شيء يقضي بأن التاريخ لابد أن يعيد نفسه. يمكنك أن تقرر أن تقوم بتخيل ما هو إيجابي؛ هذا قد يكون بنفس واقعية تخيل ما هو سلبي. لست عرافاً حتى تتنبأ بالمستقبل لكن يمكنك أن تختار أن تملأ نفسك بما هو إيجابي. ثق بنفسك. ابدأ في الشعور بمدى قوة الاعتقاد بأن هذه هي المرة التي يمكنك فيها فعلاً تحقيق هدفك.

اكتساب مشاعر طيبة

الفصل ٧

التخطيط، التخطيط، التخطيط: الجزء الأول

- ☐ هيئ نفسيتك
- ☐ اختر بيئتك
- ☐ استخدم المثيرات الخارجية كالأفلام والموسيقى والعطور، كي تحفزك وتزيدك قوة

كما تعرف، فإن القاعدة الذهبية لقيمة أي عقار تكمن في موقعه أولاً وثانياً وثالثاً. فقيمة أي قطعة أرض تكمن في المكان الذي تقع فيه. هذا شيء لا يمكن تغييره وهو يحدد إلى حد كبير قيمة أي مبنى يقام عليه. بالمثل، يمكن أن يكون لديك أروع هدف في هذا العالم وقد يكون من الممكن تماماً تحقيقه، لكن إذا لم تقم بالتخطيط ووضع الأسس، فإنك قد تقلل من أهمية وقيمة ذلك الهدف وتعرضه للخطر. لا يمكن أن نقول أبداً إنك تبالغ في التخطيط، طالما أنك لا تستخدم التخطيط كذريعة لئلا تمضي قدماً وكحجة لئلا تنتقل إلى مرحلة التطبيق والعمل. أيضاً يمكنك استغلال وقت التخطيط من أجل بحث العقبات، حتى تتهيأ وتكون على استعداد للتعامل معها. ينبغي عليك أن تراجع بعض الفصول السابقة وأن تتنبه إلى العقبات والعوائق العقلية التي تؤدي إلى أن تدمر نفسك في النهاية.

قبل أن تبدأ التخطيط، عليك أن تذكر نفسك ببعض التكتيكات التي تم تغطيتها بالفعل في هذا الكتاب حتى تصبح في حالة عقلية ونفسية تؤمن من خلالها أنه بإمكانك تحقيق هدفك. ومثلما يتدرب لاعب ألعاب القوى كي يكون على أهبة الاستعداد للمباراة الحاسمة، فقد أشرنا عليك أن تتأمل مستوى لياقتك من النواحي العقلية والجسمانية والعاطفية والروحانية. وأنت تحتاج كما قلنا إلى أن تكون في حالة عقلية ونفسية ملائمة وأن تتمتع باللياقة التي تكفي لتخيل نجاحك وقوتك وقدرتك على أداء أي مهام ضرورية لتحقيق هدفك. وكلما ازداد شعورك بأهليتك لتحقيق هدفك، زادت كفاءة أدائك لتحقيق هذا الهدف. نجاح هدفك سيكون انعكاساً للصورة التي ترسمها في ذهنك لهذا النجاح.

إذن دعنا نذكرك ببعض استراتيجياتنا وإشاراتنا وبمعلومات أخرى.

١ الخوف (الدليل الزائف الذي يبدو واقعياً): لا تجعل الخوف يقف في طريقك. صحيح أنه يمكن أن يكون أحياناً بمثابة "الملاك الحارس"، لكنه قد يعرقلنا عن المضي قدماً. ينبغي أن تستخدم حكمك الشخصي: إننا لا نشجعك أبداً على أن تفعل شيئاً ينطوي على مجازفة حمقاء، ولا نريد منك على الجانب الآخر أن تحيا حياتك بحمل ثقيل من الندم والفرص الضائعة والذي سوف تشعر به في أواخر حياتك.

٢ الأفكار المقيدة للذات: لا تضيق على نفسك بأن تفرض قيوداً عليها لا يوجد داعٍ لها. أحياناً لا ندرك إمكانياتنا وقدراتنا إلى أن نجرب، وقد يستلزم تبني هذا الاتجاه الكثير من الشجاعة، لكن الأمر يستحق ذلك. لذلك نحن نريد منك أن تصبح حقيقة نفسك لا أن تصبح ما تعتقده وتتوهمه.

٣ الذكاء: كن ذكياً بكل ما تحمله الكلمة من معان. لذلك كن محدداً في أهدافك، واجعل تقدمك نحوها قابلاً للقياس، وكن طموحاً، وواقعياً، وملتزماً بوقت محدد. عليك أن تكون على هذه الحال وأنت تسعى لتحقيق هدفك. إنها كلمة عظيمة.

٤ تأمل قائمتك الشخصية وذكر نفسك بنقاط قوتك.

٥ استخدم حديث النفس الإيجابي:

سوف أقوم بهذا.

سوف أنجح.

أنا جدير بهذا.

أنا كفء بما فيه الكفاية.

لن يقف شيء في طريقي.

٦ استخدم طريقة التخيل: استغرق وقتاً كافياً كي تتخيل نفسك وقد حققت نجاحاً في الوصول إلى هدفك. تذكر أنه ليس بإمكاننا أن نمضي نحو شيء لا نراه أو نتخيله. فكر في التعبيرات التي يستخدمها الناس عندما يشعرون باليأس أو بأنهم لن يحققوا نجاحاً: "لا يمكنني تخيل ذلك"، "لا يمكنني أن أتصور نفسي وأنا أقوم به". أنت في حاجة لأن تكون قادراً على القيام بعكس هذا باستخدام التمرين الوارد في الفصل ٣.

٧ اجعل النتائج في صالحك: هذا التمرين يتعلق بفهم مدى توازن القرارات (عد إلى الفصل ٣) وكيف أننا نحتاج إلى رجحان الميزان في الاتجاه الصحيح حتى نتمكن من تحفيز أنفسنا بشتى الوسائل. هذا التمرين يعلمك الاهتمام بتحقيق التحول نحو اتخاذ الإجراءات والإيجابية والاستمرار على ذلك.

٨ تعرف على قائمة حقوقك: راجع الفصل ٤.

٩ اكتسب مزيداً من الوعي بالذات من خلال أداء تمرينات معينة مثل قيامك بتعليم شخص ما أن يصبح مكانك لمدة يوم؛ هذا التمرين يمكن أن يساعدك على إدراك خصائصك ومهاراتك بشكل أكثر وضوحاً كما يمكن أن يعينك على رؤية أي عقبات أو صعوبات قد تعترض طريقك نحو تحقيق هدفك.

١٠ افهم دوافعك واستغلها في تحفيز نفسك والإبقاء على هذا التحفيز.

١١ واجه نفسك: إذا شعرت بالقلق أو الخوف، فعليك أن تسأل نفسك: "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟". ستكون الإجابة بالنسبة لمعظم الأهداف هي "ألا أنجح". أنت في حاجة لأن تتحدى هذا الخوف من الفشل، لأنه سوف يعوقك. معظم الناس لا ينجحون على الدوام؛ وهم قد لا يعلنون ذلك، لكن الأرجح أنهم لا ينجحون في جميع الأوقات.

■ هيئ نفسيتك

سوف تكون أكثر وعياً وسوف تكون لديك رؤية أوضح للعوائق والعقبات الذهنية بعد قراءة الفصل ٤، لكن دعنا نذكرك بهذه العقبات على نحو موجز: إنها تلك الأشياء التي تعوق مسيرتك، وهي تتضمن عقبة بلوغ حد الكمال وعقبة الخوف والقلق وعقبة الحظ العاسر. لمعرفة المزيد عن هذا، ارجع إلى الفصل ٤.

ينبغي عليك أن تواجه الآن هذه العقبات وأن تبدأ في العمل لتهيئة حالة عقلية ونفسية ترى هدفك في ظلها ممكناً؛ تلك الحالة التي لازلنا نتحدث معك بشأنها. سوف تمضي نحو حالة عقلية وطريقة تفكير أكثر إيجابية كما أن نفسيتك سوف تتهيأ لتحقيق هدفك.

كما قلنا، فإنه من المهم جداً أن تكون منظماً. كذلك من الأهمية بمكان أن تهتم بقدر الإمكان بأن تكون بيئتك داعمة لما تقوم به. بالتأكيد لسنا جميعاً قادرين على أن نجلس في مكاتب جدرانها من خشب الماهوجني الفاخر لنقوم بإعداد خططنا، لكننا نستطيع أن نحاول تهيئة أفضل بيئة ممكنة كي تتهيأ نفسيتنا. حاول أن تجد مكاناً منظماً ومبهجاً يمكنك أن تخطط وتعمل فيه على تحقيق هدفك. ولابد أن يكون مكاناً

تستطيع التركيز فيه على خططك وتزداد فعاليتك في ظله. فالجلوس في المطبخ وحولك كومة من الأطباق التي تحتاج إلى تنظيف لن يفلح، كذلك الحال إذا جلست بين أسرتك وأبنائك وهم يلهون من حولك.

دعنا نلق نظرة على بعض الطرق الأخرى للتأثير في مشاعرك. هذه الطرق تتضمن تأمل بيئتك عن كثب واستخدام المثيرات الخارجية كالموسيقى والسينما والعطور والضوء والحرارة. البعض منك يمكن أن يكون على درجة من الوعي بمنافع هذه المثيرات وبدورها في تهيئة حالة نفسية أفضل، لكن ببساطة لا يستفيدون منها الاستفادة الكاملة. تذكر أن كل جزئية بسيطة تقوم بها سيكون لها تأثير. فالشيء الذي يبدو لك تافهاً، يمكن أن يعينك على مواصلة المسيرة، لذلك لا تتجاهله. كثير من الأشياء لها من القوة ما يمكن أن يعيننا على أن نظل محفزين وشاعرين بالبهجة والأمل، والاستفادة من هذه الأشياء يمكن أن تثري حياتنا للغاية.

استخدام الموسيقى

استخدم الموسيقى التي تشعرك بمشاعر طيبة. كثير من الأبحاث أجريت للتعرف على أثر الموسيقى على نفسيات البشر. معظمنا يستمع إلى الموسيقى بشكل أو بآخر ولا نعتقد أن أحداً منا يحتاج إلى أبحاث كي تخبره بما يعرفه بالفعل؛ الموسيقى يمكن أن تبهجنا أو تشعرنا بالأسى والحزن والحنين، كما يمكن أن تساعدنا على الاسترخاء والشعور بالسكينة وراحة البال. إن لها تأثيراً مذهلاً. هناك على وجه الخصوص الكثير من المقطوعات الكلاسيكية التي تتسم بالإثارة وبقوة وإيجابية التأثير على سامعيها.

إذا كنت تحب الموسيقى الكلاسيكية ولديك مقطوعة مفضلة تحفزك وتثيرك، فعليك أن تستخدمها عندما تقوم بالتخطيط والتفكير في هدفك. فهذه المقطوعة يمكن أن تساعدك على تهيئة نفسيتك بشكل أفضل وعلى أن تفكر بطريقة "يمكنني تحقيق هدفي". وإذا لم تكن تحب الموسيقى الكلاسيكية، فنحن متأكدون أن لديك مقطوعة موسيقية معاصرة تشعرك بالقوة والدافعية وحرية الحركة عندما تستمع إليها. يمكنك أيضاً أن تعزز من الترابط بين شعورك بمشاعر طيبة إزاء هدفك ومقطوعة موسيقية معينة. وفي الأوقات التي يقل فيها تحفيزك وتخفت فيها دافعيتك يمكنك أن تستمع إلى مقطوعة موسيقية كي تستعيد كل المشاعر الإيجابية التي كنت تشعر بها عندما استمعت لهذه المقطوعة في آخر مرة. إنها تشبه إلى حد ما آلة السحب النقدي: فأنت تدخل

شريط الكاسيت لتحظى بمشاعر طيبة جمة. أنت في حاجة إلى ابتكار كثير من شتى الطرق والأساليب لاكتساب المشاعر الطيبة المرتبطة بتحقيق هدفك، تماماً مثلما تتعلم ببساطة أخذ قسط من الوقت لتنعم فيه بالمشاعر الجميلة؛ وهذا يشبه إلى حد ما أخذ حمام دافئ وممتع، غير أنك تستمتع بالمشاعر الطيبة وإثبات الذات بدلاً من الماء!

والموسيقى لا تثيرك وتحفزك عاطفياً فحسب ولكنها تثير خيالك ومشاعرك الإبداعية. ربما يتضمن هدفك أن تصبح مبدعاً أو أن تستخدم خيالك، أو ربما تحتاج إلى تخيل النتائج لأنك ببساطة سوف تبدأ شيئاً جديداً لم تجربه من قبل. كن على استعداد لتجريب مقطوعات موسيقية مختلفة. فبعض هذه المقطوعات يمكن أن يكون له تأثير جيد عندما ترغب في التفكير، وبعضها يمكن أن يهيئ نفسيتك، وربما تكون في حاجة إلى الاستماع إلى مقطوعة أخرى بعد ذلك كي تتأمل ما توصلت إليه من أفكار.

أيضاً فكر في استخدام الموسيقى في أساليب وطرق التخيل التي أشرنا عليك أن تبدأ بها. تعرف الآن جيداً أن التخيل يساعد بالفعل على زيادة دافعيتك والإبقاء عليها ويعينك على التركيز كذلك. ولِم لا تضيف مقطوعتك الموسيقية المفضلة عندما تتخيل حالك ومشاعرك لما يتحقق هدفك وتنظر أثرها عليك؛ حقيقة سوف تشعر بأنك بطل ملحمة! قم بإضافة اللمسات النهائية لتخيلك.

وجد "جيمز" أن الموسيقى بمثابة إضافة قوية جداً لتخيله. مثال جيمز يختلف قليلاً عن بعض الأمثلة التي أعطيناها، وسوف نتحدث أكثر عن هذه الطريقة لاحقاً في هذا الفصل. هذا هو ما فعله جيمز كي يهيئ لنفسه توجهاً عقلياً يرى من خلاله أن كل شيء ممكن، والذي يعد شيئاً منفصلاً إلى حد ما عن تخيل هدفه.

لتحقيق هدفي، سوف أكون في حاجة إلى كثير من الناس وسوف يلزمني القيام بعروض تقديمية. لقد ابتكرت هذا التخيل كي تتهيأ نفسيتي للذهاب ومقابلة الناس لمناقشة مشروعي، وأيضاً أجد أنه يلزمني القيام بالعروض التقديمية لزيادة رأس المال. من فضلك لا تضحك؛ إنها مغامرة بطولية مثيرة.

أتخيل نفسي فارساً على حصان أسود ضخم، مرتدياً لباساً معدنياً كاملاً؛ الخوذة بقناعها المغطي للوجه، والدرع على صدري، ووجه الحصان مغطى بقناع وعليه درع واق منمق. ثم أنزل إلى مقارعة بالسيوف حتى أصارع أقوى منافس. إن هذا يشبه مشهداً من مشاهد السينما. وأنزل إلى الميدان والناس يهتفون باسمي. هم

يرغبون في أن أحقق الفوز (حقيقة أحاول أن أكون على اتصال بمشاعر الذين يقومون بتشجيعي وهؤلاء الذين يهتفون من أجلي). لا أشعر بأدنى درجات الخوف لأنني الفارس الواعد، فقد أتيت من مكان لا يعلمه أحد وها أنا أصنع مكانة لنفسي في عالم المقارعة بالسيوف.

والفيلم الذي استعرت منه هذا المشهد استخدم موسيقى "الروك" والأغنية التي كان يُعزف لها هي We Will Rock You التي يتغنى بها فريق "كوين". عندما تُعزف الموسيقى في الفيلم، يبدأ الجمهور في التصفيق مع الإيقاع، هذا مؤثر جداً وكثيراً ما أسمع الأغنية وهي تُعزف في رأسي وعلى الفور تستثير المشاعر القوية. حقيقة أشعر بالحرية وبأنه لا يعترضني شيء.

هذا مثال مثير لأسباب عدة. فجيمز استخدم مشهداً من فيلم شاهده، لذلك فإنه بالفعل لديه صورة قوية، كل ما عليه أن يثب فيها. أيضاً ارتبط جيمز بالموسيقى التي تُعزف في الفيلم وبحقيقة أن الأغنية كانت تستخدم لتحفيز من يقارع بسيفه. إذن فخياله يتضمن الموسيقى والصورة الجاهزتين في آن واحد، وسوف نتأمل ذلك لاحقاً.

دعنا نقترح عليك بعض المقطوعات الكلاسيكية التي قد ترغب في الاستماع إليها وتنظر مدى تأثيرها على حالتك النفسية.

بيتهوفن: السيمفونيات التسع، وحفلات كونشيرتو الكمان وسوناتات البيانو
باخ: The French Suites, The English Suites
هاندل: Oratorios, Messiah
موتسارت: سيمفونيات The Magic Flute, The Marriage of Figaro
آرون كوبلاند: Fanfare For The Common Man
كارل أورف: Carmina Burana
هولست: The Planets
والتون: Belshazzar's Feast
فيردي: Requiems
دوروفلايه: Requiems
خاتشاتوريان: Spartacus

تحدثنا إلى جون الذي يرغب في أن يتمتع باللياقة البدنية (انظر الفصل ٢ لمزيد من التفاصيل عن هدف جون) عما يفعله كي يهيئ نفسيته بشكل أفضل. سوف يقوم جون بإحداث تغييرات في النظام الغذائي الذي يقوم به، وبعدم التدخين، وكذلك بممارسة السباحة مرة أسبوعياً وبلعب كرة القدم مع ابنه في الإجازة الأسبوعية. هيا نسمعه وهو يتحدث عن خطته:

بما أن اللياقة البدنية تتطلب مني إحداث تغييرات في جوانب عديدة، فإنني قمت بتحليل هدفي إلى هذه المجموعات لبحث مسألة التخطيط. لقد قررت أيضاً الصعود إلى حجرة نومي العلوية (فالجو فيها أهدأ كما أنني أعددت منضدة صغيرة ووضعت عليها الكمبيوتر وبذلك يمكنني الجلوس والتخطيط لهدفي وإعداد نفسي له).

إنني أعشق موسيقى "الروك" وأستمع إلى المقطوعات التي أفضلها عندما أنتهي من تفكيري. هناك شيء ممتع وهو أنه إذا استمعت إلى أي من هذه المقطوعات فإنني لاشعورياً أصبحت أربط الآن بينها وبين هدف تحقيق لياقتي وكم ستكون مشاعري طيبة عندما أحققه، وأنعم بتدفق حقيقي للمشاعر الإيجابية.

استخدام الصور المرئية الجاهزة

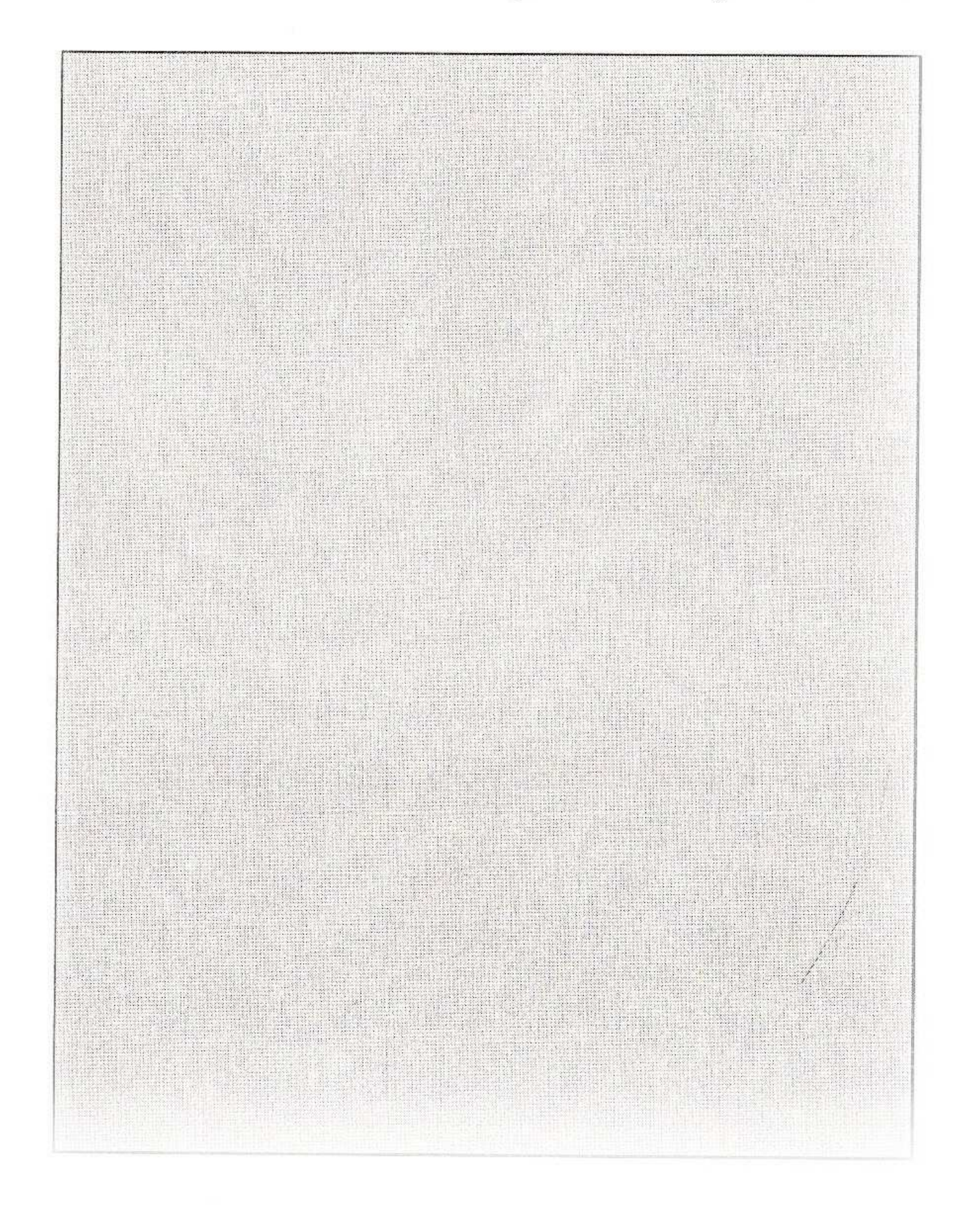
لقد ضربنا لك مثالاً عظيماً لجيمز لكننا اختصرناه لأننا كنا نريد منك التركيز على كيفية استخدامه لأغنية معينة كي يشعر بمشاعر طيبة. فلنستمع منه الآن إلى المزيد عن استعارة الصور الجاهزة للتحفيز من نفسه.

لقد اخترت المشهد من هذا الفيلم رغم أنه فيلم بسيط جداً ويتسم بخفة الظل. لا أرغب في أن أكون فارساً، ولكنني أدركت أن الشخصية هي لرجل وجد أنه لزاماً عليه أن يثبت وجوده في هذا العالم الذي لم يكن يعترف به في البداية؛ أعتقد أنني رأيت أن هدف البطل صورة مجازية لهدفي.

أيضاً أحببت استخدام الموسيقى المعاصرة في الفيلم وأدركت أن الطريقة التي استخدموا بها إيقاع الأغنية يشبه إلى حد ما الصيحات التي تنطلق في مباريات كرة القدم. لذلك أستخدم هذا المشهد (وأقوم بدور الفارس) كي أهيئ من نفسيتي

عندما تكون لدي اجتماعات وقبل قيامي بعروض تقديمية ضرورية من أجل زيادة رأس المال اللازم لمشروعي التجاري.

فكر في الأفلام التي لها تأثير إيجابي قوي عليك وتزيدك تحفيزاً ودافعية. نحن متأكدون من أن هناك فيلماً أو اثنين يمكنك التفكير فيهما. اكتب عن ذلك ها هنا.



وهذه "لورين" تستخدم فيلم The Horse Whisperer.

إنني أجد هذا الفيلم ينسجم مع حالي، لا لأنني تعرضت لحادث ركوب خيل قبل ذلك، ولكن لأنني أصبت إصابة بالغة في حادث سيارة. إنني أستخدم المشهد الذي تمتطي فيه الفتاة فرسها لأول مرة وأعتبره المشهد الذي يحفزني كثيراً. حقيقة شاهدت الفيلم لأول مرة عندما أصبت وقد شعرت بتحفيز كبير من خلال مشاهدته وأصبحت مصرة على أن أكون "تلك الفتاة". ولازلت أستخدم هذا الفيلم إلى يومنا هذا كلما أردت تحقيق شيء ما يبدو شاقاً أو صعباً. كل ما أقوم به هو أن أدخل إلى المشهد وأشعر بأن مشاعر الخوف والحيرة تتلاشى بفعل الثقة والإنجاز.

وكما أنك تستخدم الموسيقى في تحفيز نفسك، يمكنك أن تستخدم الأفلام في ذلك أيضاً. هناك عدد لا حصر له من الأفلام التي تمنحك الدافعية والتحفيز؛ ربما كانت بعضها جادة في موضوعها أكثر من غيرها لكن النتيجة النهائية هي أنها تغير من الكيفية التي تشعر بها. فقط قف أمام السينما عندما يخرج الناس منها وارصد حالاتهم النفسية: سوف تستشف من خلال ما ارتسم على وجوههم أي نوعية من الأفلام شاهدوا.

استخدام العلاج بالعطور

لقد أخذ العلاج بالعطور مكانه عن جدارة كعلاج موثوق وناجح للغاية. فالزيوت العطرية يمكن استخدامها في التدليك أو وضعها في الفواحة أو استخدامها عند الاستحمام، أو ببساطة توضع على قطعة من القماش على مقربة من الشخص الذي يريد الانتفاع برائحتها.

والشم هو حاستنا الأولى وأيضاً أكثر الحواس فورية. نحن على يقين من أنكم جميعاً لديكم ذكريات تثيرها العطور وتشعرون بمدى تأثيرها وقوتها. من المثير أن حاسة الإبصار تستغرق وقتاً أطول كي يتم معالجة ما تنقله إلى المخ؛ لكن العطور تتخذ طريقاً مباشراً إلى المخ ويستجيب لها بشكل فوري.

هناك كتب كثيرة ورائعة عن هذا الموضوع. إليك الآن أمثلة للزيوت العطرية التي قد ترغب في استخدامها:

زيوت عطرية تساعدك على الاسترخاء:

الخزامى (اللافندر)

الأيلنج

الورد الطبيعي

الياسمين

لبان البخور

خشب الصندل

إبرة الراعي

المحفزات:

الليمون

حشيشة الليمون

اليوسفي

النعناع

زهرة البرتقال

إكليل الجبل (الروزماري)

شجرة الحمى (الأوكالبتوس)

الجريب فروت

بيئتك

ألم يسبق لك أن شاهدت أفلاماً حربية عن القرنين الثامن عشر والتاسع عشر لاحظت فيها كيف أن الجنرالات الذين يشنون حرباً يتم تصويرهم دائماً وهم يجلسون في خيامهم وعليهم ملابس مصنوعة من الكتان الرقيق وبأيديهم الأكواب المصنوعة من الكريستال وما إلى ذلك؟ من الواضح أن هؤلاء الرجال كانوا يشعرون بمشاعر أفضل ولربما يشعرون بمزيد من السيطرة عن طريق أن يكون لديهم نفس زخارف وملابس العالم المتحضر من حولهم. نحن نظن أنهم كانوا أيضاً يحاولون التأثير على من حولهم بإظهار مكانتهم الرفيعة ونفوذهم. لسنا بالضرورة في حاجة إلى زخارف وملابس ومقتنيات ثرية أو رفيعة المستوى، لأن البعض منا لا يستطيع أن يتحمل نفقات ذلك،

لكن ينبغي علينا أن نحاول إحاطة أنفسنا بما يشعرنا بالمشاعر الطيبة ويحفزنا إلى العمل وتحقيق النجاح. إذن عليك أن تقوم بتهيئة بيئة محفزة.

كلمة "محفزة" مفيدة ومؤثرة؛ فبعض البيئات محفزة والبعض الآخر على خلاف ذلك. الكثيرون منكم يعرفون الفن الصيني القديم المعروف بـ "فينج شو" والذي يدعو إلى تحقيق التوازن والانسجام وتنظيم بيئتي الحياة والعمل. اسأل نفسك إذا ما كنت تشعر بالرضا عن بيئتك؛ هل أنا سعيد للجلوس والعمل هنا؟ وهل هذه البيئة تحفزني؟ إحدى الطرق الرئيسية لجعل بيئتك تتسم بالجاذبية والتحفيز هي أن تتأكد من تنظيمها وخلوها من الفوضى. أعتقد أن الكثير منكم ليس لديه حجرة مكتب أو غرفة إضافية، لكن إذا كان لديك، فإن نفس القواعد تنطبق تماماً ها هنا كما الحال في باقي مسكنك. كثيراً ما تكون الغرف الإضافية بمثابة مكان يتم فيه غسل الملابس ووضع الأشياء التي ليس لها مكان آخر في البيت. لذلك إذا كنت تعمل في غرفة إضافية، فعليك أن تتأكد من أنها منظمة وأن الأشياء التي تستخدمها في عملك جاهزة ومنظمة. لا تجلس ثم تقضي ساعة في البحث عن شيء لا تجده.

الإضاءة

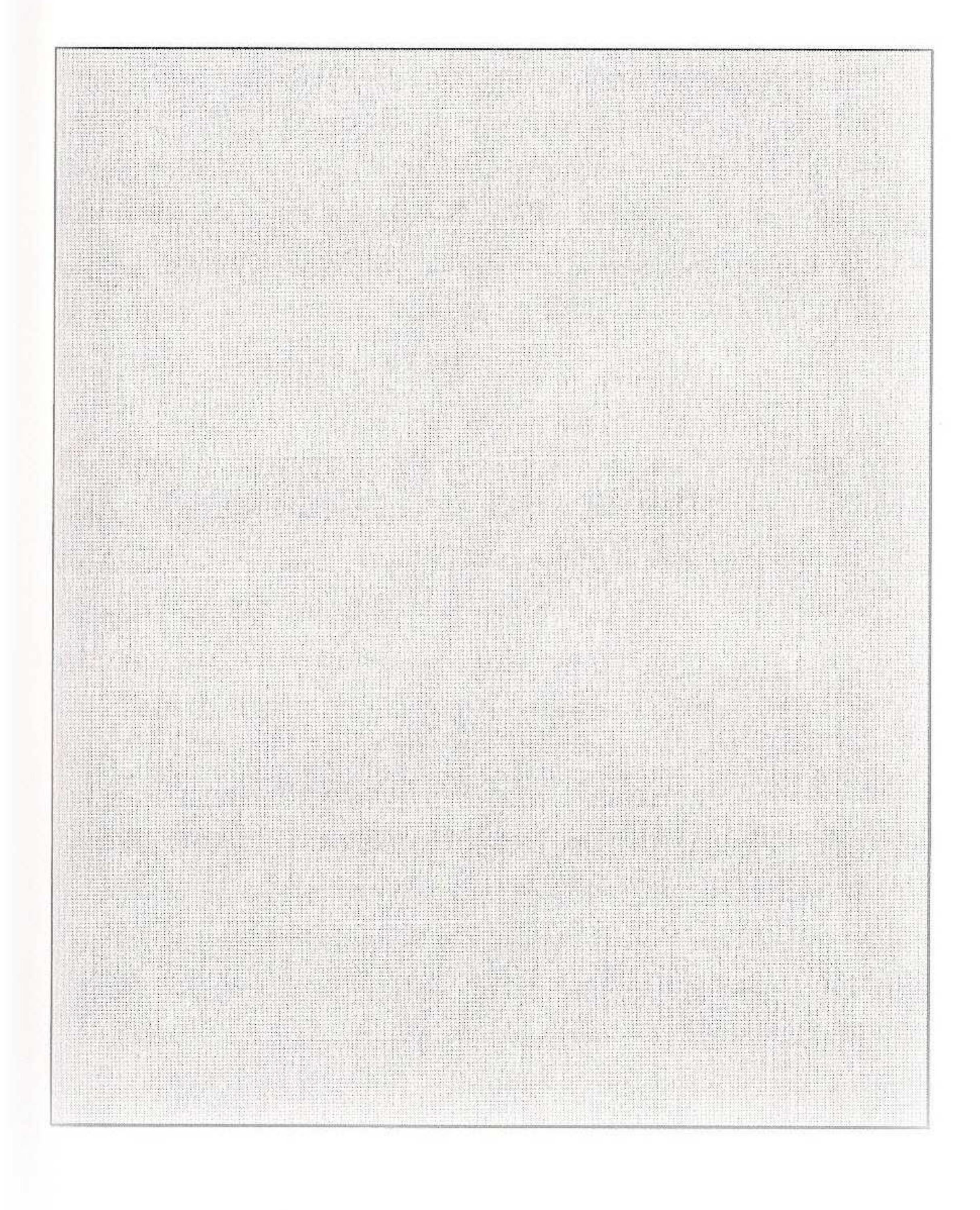
تأكد من أن الإضاءة ملائمة. قد يبدو هذا شيئاً بسيطاً، لكنه يسهم بشكل كبير في شعورك بالارتياح. قد تكون محظوظاً إذا كانت غرفتك بها نافذة قريبة من مكتبك، لكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فعليك أن تضع مصباحاً كهربياً على مكتبك. تأكد من أن بيئتك على أفضل حال وأنك تنعم بالارتياح بقدر الإمكان.

تحدثنا إلى "كلير" عن البيئة التي تستخدمها عند التخطيط ومعاينة هدفها، فقالت:

إنني أستخدم جانباً من جوانب غرفة نومي، وضعت فيها منضدة أمام نافذتها ومنضدة أخرى أصغر حجماً إلى جوارها عليها عدة كتب. والمنضدة بها درجان، أضع بهما مفكرتي وأدواتي الكتابية وأي شيء آخر قد أحتاج إليه. أشعر بالإحباط إذا اضطررت للنهوض من مكتبي للبحث عن شيء ما؛ فسرعان ما يتشتت انتباهي إضافة إلى أنه ليس لدي متسع من الوقت، لذلك فأنا مضطرة لاستثمار كل دقيقة.

مثال كلير الذي عرضته يجمع كثيراً من الجوانب التي ينبغي أن تتوافر في البيئة المثلى عند التخطيط للهدف. فهي تتمتع بشيء من الإضاءة الطبيعية ويبدو مما ذكرت أن بيئتها منظمة ومنسقة وخالية من الفوضى. هي أيضاً مدركة أنها يمكن أن تستخدم مسألة عدم عثورها على شيء مبرراً لأن تتوقف أو لأن يتشتت انتباهها.

عندما تكون بيئتك مهيأة، يمكنك أن تبدأ الخطوة التالية.



عدم وضع خطة
هو خطة للفشل

الفصل ٨

التخطيط، التخطيط، التخطيط: الجزء الثاني

- ☐ اجمع المعلومات
- ☐ ضع الأهداف الجزئية

نتمنى أن تكون الآن قد شعرت بحالة نفسية طيبة وأن يكون تفكيرك قد تهيأ بحيث أصبحت ترى أن هدفك ممكن. كما نتمنى أن تكون قد استمتعت بالفصل السابق. من المهم بالنسبة لك أن تستمتع برحلتك؛ فالعمل على تحقيق شيء ما يحتاج من وقت لآخر إلى أن يكون ممتعاً، ونحن نؤمن بقوة أن الناس في العلاج النفسي يتوصلون إلى بعض الاكتشافات المذهلة عن أنفسهم عندما يشعرون بالحرية والاستمتاع. لذلك عندما تقوم باختيار فيلم من أجل التخيل، لست في حاجة لأن تشعر بأنك مضطر لاختيار فيلم جاد طالما أن هناك فيلماً مرحاً يمكن أن يفي بالغرض. والأهم من ذلك أنك لست مضطراً لأن تشترك مع أي شخص آخر فيما تفعل، لذلك قم به واستمتع...

لنتحول الآن إلى الخطوات الداخلة في إعداد خطة تقودك نحو تحقيق هدفك. تذكر قبل كل شيء أن أول قاعدة من قواعد النجاح هي أنه ينبغي أن يكون لديك خطة. في عالم الأعمال، كثيراً ما تسمع هذه العبارة: "عدم تخطيطك هو خطة لفشلك".

إذا لم تقم بوضع خطة، فسوف تكون خائر العزم إزاء هدفك، وربما نتساءل لماذا لا تريد أن تبذل الجهد المطلوب؛ ما الذي يعوقك أو يعترض طريقك؟ ربما تكون في حاجة للعودة إلى الفصل ٤ وإعادة قراءته وتأجيل أمر التخطيط إلى أن تكتسب التحفيز الكافي. لا تتجه إلى التخطيط حتى تكون في حالة عقلية ونفسية ملائمة. تذكر ما قلناه لك في الفصل ٧: ينبغي عليك أن تهيئ تفكيرك ونفسيتك، فهذا سيعينك ويمكنك من مواصلة المسيرة؛ السعي نحو تحقيق الهدف هو شيء يحتاج منك إلى أن تمنحه كل طاقتك وجهدك. كذلك ينبغي ألا تفرط في تفاصيل خطتك؛ اجعلها بسيطة وواضحة تماماً.

ولأن كل من يقرأ هذا الكتاب لديه هدف يختلف تماماً عن الآخر، يلزمك أن تستخدم التخطيط الموجود بهذا الفصل كدليل. صحيح أن هناك أجزاء معينة ستنطبق على بعض الناس أكثر من البعض الآخر، لكن الأساس هنا هو التخطيط والتنظيم. ولمساعدتك سوف نعرض عليك خططاً مختلفة وضعها أناس كانوا يتعاملون معنا، ويمكنك أن تتخير الخطوات التي تجعل الخطة تفي بالغرض منها. ما نقترحه عليكم جميعاً هو أن تمنحوا مرحلة التخطيط الوقت الكافي؛ لا تندفعوا أو تتعجلوا أو تفرطوا في التبسيط فالتخطيط أساس النجاح.

◀ إليك الخطوات التي تحتاج إلى المرور بها عند قيامك بالتخطيط. تذكر أنك تحتاج
◀ إلى أن تنتهي أولاً من وضع هدفك وتحديده بدقة بقدر الإمكان قبل أن تبدأ

مرحلة التخطيط (ألق نظرة على الفصل ٢ ثانية، وعلى الملاحظات التي دونتها عن نفسك فيه). يمكن أن تتنقل بين الخطوات أثناء تخطيطك.

١ مراجعة المعلومات
أعد قراءة قائمتك الشخصية (انظر الفصل ٥) وقم بإضافة ما تراه ضرورياً لهدفك. يمكن أن يكون هذا في صورة توضيح أو تحديد للعقبات.

٢ ابحث واجمع معلومات عن هدفك
يمكنك أن تضيف أو تعدل من هدفك.

٣ قم بوضع الأهداف الجزئية (انظر هذا الفصل)

٤ كن ذكياً SMART في جميع الأوقات (انظر الفصل ٢)

٥ ليكن تقدمك قابلاً للقياس وموقوتاً
كلا الأمرين لهما أهمية خاصة عند العمل على تحقيق هدف ما.
هما خطوتان أساسيتان لضمان النجاح، لذلك أنت في حاجة إلى:
أ وضع أهداف؛ بصفة أسبوعية على الأرجح. وإذا بدت الأمور شاقة، فقم بوضع الأهداف بصفة يومية.
ب وضع أطر زمنية.
جـ وضع قوائم مراجعة.
د قم بقياس مدى تقدمك.

٦ قم ببناء تحفيزك والإبقاء عليه مستخدماً ما سبق كقائمة مراجعة.

تذكر أن خطتك ليست فقط مجرد قائمة "تضم ما يتعين عليك القيام به"؛ وإنما تجمع في طياتها استراتيجيات كي تبقى على تحفيزك ودافعيتك. أنت في حاجة لأن تهتم بمستويات تحفيزك بقدر ما تحتاج إلى الاهتمام بالخطوات الجزئية. تذكر أيضاً أنك في حاجة إلى التنقل بين هذه الخطوات وأنت تخطط؛ استخدم اكتشافات جديدة كي تبتكر أوضح هدف وأوضح خطوات للوصول إليه. لا تجعل أي معلومات جديدة، قد تعني أنه

ينبغي عليك إعادة التفكير في الأمر، سبباً في إحباطك؛ استخدم كل أمر تكتشفه كجزء من طريقك نحو النجاح، لا كمسلك غير نافذ ينتهي بالفشل.

اتجاهات شتى

نعلم أن أهداف من يقرءون هذا الكتاب تتباين وتتنوع على نحو هائل. والبعض منكم دون شك سوف يكون في حاجة لأن يفكر ويخطط كثيراً، لذلك يلزمه البحث وجمع المعلومات لكثير من الأسباب. مثلاً قد يرغب البعض في البحث عن نصيحة وتوجيه غذائي لأنه يرغب في إنقاص وزنه؛ والبعض قد يحتاج إلى تفاصيل عن دورات أو أن يتعرف على المؤهلات المطلوبة لوظيفة معينة. وآخرون ممن يفكرون في بدء مشروع معين يكون أمامهم الكثير من البحث كي يقوموا به من أجل تحديد مدى قابلية تطبيقه. وسواء كانت أهدافك تتضمن خطوات بسيطة ومباشرة أو خطوات معقدة للغاية، عامل خطتك على أساس كونها مهمة ضرورية. لا تتعامل معها بشكل عرضي أو دون اكتراث؛ بل اعتبرها شيئاً يحتاج إلى أن تهتم به على النحو الملائم كي تمنح نفسك أفضل فرصة ممكنة. أيضاً احذر من أن تصنف هدفاً بين سهل وصعب؛ انظر إليه في إطار حياتك وخبرتك. فالهدف الصعب بالنسبة لشخص ما يمكن أن يكون سهلاً بالنسبة لآخر، والعكس صحيح. لا تقارن نفسك بالآخرين في غير صالحك؛ نحن ننصحك بأن تعتبرهم صوراً ونماذج، واجعلهم عوناً لك، لا عائقاً أمامك.

سوف نتأمل خطوات التخطيط بمزيد من التفاصيل لاحقاً، لكن قبل أن نقوم بذلك، دعنا نتأمل كيف أن الدقة في تحديد الهدف يمكن أن تؤثر على التخطيط. تأمل هدف "ربيكا" بخصوص إنقاص وزنها في الفصل ٢، فهو مثال جيد لذلك. فقط كي نذكرك، فإن ربيكا بمجرد أن أصبحت أكثر دقة وتحديداً بخصوص هدفها، فإننا أشرنا إلى أن هذا سوف يكون له تأثير على مرحلة التخطيط. وبدلاً من أن يكون هدفها ببساطة يتعلق بإنقاص وزنها، أصبح: "أرغب في إنقاص وزني بمقدار ١٤ كيلوجراماً ثم أحتفظ بوزني ثابتاً بعد إنقاصه".

إذن هدفها أصبح متعلقاً بالحفاظ على وزنها بعد إنقاصه بقدر ما يتعلق بإنقاصه في المقام الأول. وكان لزاماً على ربيكا أن تكون أمينة مع نفسها بالنسبة لسلوكها الغذائي الذي يجعلها تزداد وزناً من جديد بعد نقصانه. وحتى تضع خطة فعالة، هي تحتاج إلى تأمل أنماطها الغذائية وعلاقتها بالطعام عن طريق القيام بتمرين "علم شخصاً

آخر أن يصبح مكانك لمدة يوم" والذي ظهر لأول مرة في الفصل ٥. لذلك هي في حاجة لأن تكون أمينة ودقيقة وأن تلتزم التزاماً قوياً. إنها إذا لم تغير شيئاً، فلن يتغير أي شيء من تلقاء نفسه؛ فكل ما تفعله هو أنها تتبع النظام الغذائي ثم بعد ذلك يعود وزنها إلى سابق عهده. أيضاً هي في حاجة لأن تتأكد من أن معرفتها عن الأغذية والسعرات الحرارية والنظام الغذائي الصحي دقيقة. ينبغي أن تدرج ضمن تخطيطها التغييرات التي تعرف أنها في حاجة إلى القيام بها؛ حتى وإن لم تكن ترغب فيها. هي تحتاج إلى بحث التغيير الدائم، الذي ينبغي أن ينعكس في خطتها كي تحقق هدفها.

أول مرحلة تخطيط بعد وضع وإعادة تحديد الهدف هي جمع المعلومات من قوائمك الشخصية والبيان المفصل عن يوم من حياتك. وهذه المرحلة تتضمن اكتساب شعور أكبر بالوعي بالذات وكذا تأمل المعلومات التي يمكن أن تكون ملائمة على نحو خاص لهدفك. أيضاً فإن المعلومات يمكن أن تخبرك وتجعلك على استعداد للتعامل مع العقبات والعوائق التي تعترض مسيرتك بمزيد من الفعالية.

كي ترى ذلك بصورة عملية هيا نعد إلى لويز وإلى المعلومات التي جمعتها من تمرين يوم من حياتها (الفصل ٥) وكيف أن هذا يؤثر على هدفها النهائي. من خلال قراءتك، ستعلم أن لويز كانت تريد إنقاص وزنها لأنها ترغب في الاستمتاع بلعبة التنس أكثر وأن تكون قادرة على ارتداء الملابس بشكل مختلف. من الواضح أن هناك مشكلة تتعلق باحترام الذات يمكن أن يسهم إنقاص الوزن في حلها. كل ما يشغلنا هو أنها ترى أن زيادة الوزن نبوءة محققة، لذلك حتى تتفادى زيادة الوزن، عليها أن تبدأ في مواجهة ما يحتاج إلى تغيير، بدلاً من أن تقضي كل حياتها في احتراف النظام الغذائي. استمر فيما تقوم به وسوف تحقق مزيداً من نفس النتائج. إن لويز تشعر بالانهزامية، والتي تعد توجهاً عقلياً خاطئاً تماماً عند البدء في العمل على تحقيق هدف ما. عندما يلمس أي منكم هذا الشعور من نفسه، فليسأل نفسه: "ما التغييرات التي أحتاج إلى إحداثها حتى أتمكن من البدء في الإيمان بأنني قادر على تحقيق هدفي؟".

بالرغم من أنك قد لا تحظى بالاكتشافات المبهرة عن ذاتك أثناء تمرين "يوم من الحياة"، إلا أنك سوف ترى بالتأكيد عاداتك وأنماطك وأفكارك وروتينك اليومي مكتوباً ربما لأول مرة. ففي أسوأ الأحوال، فإن ما تعرفه عن نفسك سوف يكتسب بالتأكيد مزيداً من الأهمية، وفي أفضل الأحوال سوف تبصر أشياء معينة عن نفسك برؤية مختلفة. أهم ما في الأمر هو أن هذا التمرين يساعد على تهيئتك حتى تعطي هدفك

أفضل محاولة؛ أيضاً فإنه ليس هناك من شيء يسمى بالمعرفة الفارغة. إذا شعرت بأنك لا تريد أن تزعج نفسك بتمرين كهذا، فتوقف واسأل نفسك عما يحدث؛ أي ابحث عن سبب عزوفك عن القيام بشيء سيكون مفيداً للغاية؟ أيضاً لا تقع في شرك التفكير على نحو: "وفيمَ يفيد هذا؟". فلو كنت خبيراً في تحقيق الأهداف، لما كنت تقرأ الآن هذا الكتاب.

اقرأ ثانية التمرين الذي يدور حول يوم من حياة لويز وسوف نصحبك خطوة بخطوة عبر الطريقة التي تستفيد من خلالها لويز من المعلومات في وضع خطتها. لقد كان هدفها أن تنقص وزنها، وبعبارة أكثر دقة كانت ترغب في أن ينقص وزنها بمقدار ٢١ كيلوجراماً... كما كان هدفها يتعلق أيضاً بالاعتراف بأنه ينبغي عليها تغيير عاداتها الغذائية. وحتى تكون أمينة مع نفسها، قالت إنها تظن أن إنقاص الوزن شيء غير دائم. إنها بالتأكيد تحلم، من واقع كلامها، باليوم الذي تتوقف فيه عن النظام الغذائي وتفكر في الأشياء الجميلة التي سوف تتناولها.

عندما أصبحت لويز أكثر دقة وأمانة مع نفسها، أصبح هدفها هو: أن تفقد ٢١ كيلوجراماً من وزنها، وأن تغير من عاداتها الغذائية، وأن تؤمن بأنه من الممكن بعد إنقاص وزنها أن تحتفظ بوزنها الجديد على نحو دائم.

لقد عادت وحددت هدفها من جديد بشكل أعمق، لذلك دعنا ننتقل إلى خطتك وخطة لويز التي نستخدمها كمثال توضيحي خلال هذا الجزء.

خطتك

الخطوة ١: مراجعة المعلومات

استخدم القائمة الشخصية وتمرين "يوم من الحياة" وتمرين "الناقد الذاتي" حتى تحظى بالوضوح والمعلومات عن ذاتك. أعد قراءتها ثانية وقم بإضافة أي شيء تراه ضرورياً من أجل تحقيق هدفك. عد إلى الفصل ٤ الذي يتناول العقبات وفكر في تلك العقبات والعوائق؛ اكتبها من جديد هنا حتى تكون أكثر وعياً بها.

دعنا نتأمل المعلومات التي قامت لويز بجمعها. تمرين "يوم من حياة" لويز أطلعها بوضوح على عاداتها الغذائية وجزئياً على الدوافع التي تقف وراءها.

١ بالتأكيد فإنها تستخدم الطعام كي يمنحها مزيداً من الطاقة؛ فهي أم مشغولة وإيقاع حياتها متسارع لكثرة مسئولياتها. ولكونها ترغب في هذه الدفعة الفورية من الطاقة فإنها تقبل بنهم على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أو المحملة بالسكريات.

٢ هي تنزع لأن "تتسلى" وتأكل ما تبقى من طعام الصغار.

٣ ومع زيادة سمنتها، أخذت تتوقف عن ممارسة التمرينات أو أصبحت لا تستمتع بها. كذلك فإن خجلها من نفسها تزايد وبذلك وقعت في دائرة خبيثة جداً.

الخطوة ٢: قم بالبحث وجمع معلومات عن هدفك

في الخطوة الثالثة سترى ما تفعله لويز للبدء في وضع أهدافها الجزئية. وقبل أن تقوم بهذا، هي تحتاج إلى القيام ببعض البحث عن طريق الحصول على كتب متخصصة في التغذية والحصول على معلومات عبر شبكة الإنترنت. كثيرون منكم سيكونون في حاجة للقيام بنوع معين من البحث وهذا يمكن أن يمثل صعوبة حقيقية لكثير من الناس. لا تخشَ الاعتراف بأن هناك بعض الأشياء التي لا تعرفها؛ فهذا ليس دليلاً على ضعفك؛ بل على العكس تماماً. فعندما تصبح قادراً على أن تقول "لا أعرف"، فهذا يمثل في الحقيقة مظهراً من مظاهر القوة والحكمة. كذلك سوف تكون هناك أوقات تحتاج فيها إلى طلب المساعدة، وذلك أيضاً ليس مظهراً من مظاهر الضعف: نحن جميعاً في حاجة إلى مساعدة من وقت لآخر سواء كانت من شخص قادر على النصح والتوجيه أو من متخصص في الإرشاد والعلاج النفسي. لا تقلل من معدل جمع المعلومات إذا حدث وشعرت بأن الوقت محدود للغاية: أنت في حاجة لأن تعطي هدفك الوقت الكافي كي تضمن النجاح. لا تثبط عزيمتك بالتنقيب عن هذه المعلومات أو من خلال إخبار نفسك بأنك لا تستطيع أو ليس لديك الوقت الكافي.

هناك مصادر كثيرة يمكنك استخدامها من أجل البحث. والكتب هي أول خطوة جيدة. إذا كنت ترغب في تغيير عاداتك الغذائية، فلتفكر إذن في الاطلاع على كتب متخصصة في التغذية. لا تتخير الكتب التي تحبذ الولع بالأنظمة الغذائية التي تطلع

علينا كل يوم بأسلوب جديد، لن تفيدك هذه النوعية من الكتب بشيء. أنت في حاجة إلى حقائق موضوعية، وليس إلى حقائق تعمل على الترويج لمفهوم معين أو لمنتج ما. فلنعد إلى لويز ونسمع ما تقوله:

بالتأكيد أنا في حاجة إلى بحث مسألة اكتساب معرفة عن السعرات الحرارية وأن أصبح أكثر وعياً أيضاً. لا أرغب في القيام بالأنواع المتغيرة من الأنظمة الغذائية، لقد جربتها جميعاً ووجدت أنني أنكص سريعاً إلى عاداتي القديمة. ما أرغب في القيام به هو أن أنظر إلى نظامي الغذائي في ضوء أنني أحتاج إلى ١٥٠٠ سعر حراري في اليوم. إذن أنا في حاجة إلى النظر إلى ما يمكنني بواقعية تناوله: في الماضي كنت أخدع نفسي. ولابد أن أكف الآن عن القيام بذلك. شيء محزن أن يدرك المرء أنه يخدع نفسه ومع ذلك يستمر في خداعها. سوف أبحث عن كتاب عن حساب السعرات الحرارية كما أنني سأحاول الحصول على كتاب عن التغذية، أريد أن أعرف ما يعنيه الناس بـ "النظام الغذائي المتوازن". أيضاً فإنني أفكر في أن أرتب لموعد مع أخصائي تغذية كي أحصل منه على بعض النصائح.

تعلم أننا نحبذ أسلوب الشخصية المتكاملة في هذا الكتاب، لذلك فإننا نشجعكم جميعاً أن تعتنوا بأنفسكم على نحو أفضل. ففهم المزيد عن الغذاء لا يقتصر فقط على أولئك الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم. استخدم أسلوب الشخصية المتكاملة واعتبره فرصة للقيام بتحسينات شاملة في حياتك. أنت في حاجة إلى أن:

تنتهج نهج الفائزين وأن تسلك سلوكهم

هناك أهداف عديدة يمكن أن تتعمق من خلال القراءة ومن خلال عدد كبير من كتب نمو الذات التي يمكنك الرجوع إليها إضافة إلى هذا الكتاب. فقط قم بجولة في أقرب مكتبة أو محل بيع للكتب.

يمكنك الحصول على معلومات من:

محال بيع الكتب والمكتبات

المكاتب الاستشارية/الوكالات

الإنترنت

الأشخاص الذين حققوا أهدافهم بأنفسهم، وتعرفهم شخصياً
الجامعات والكليات التي تعطي الدورات المناسبة؛ يمكنك الاستعانة دائماً بالنشرات الجامعية كي تأخذ فكرة عن ذلك

الخطوة ٣: حلل أهدافك إلى أهداف جزئية

دعنا نتأمل حال لويز مرة أخرى.

أرغب في أن ينقص وزني بمقدار ٢١ كيلوجراماً وأريد أن أتوقف عن التقلب بين الأنظمة الغذائية، لذلك سوف أتعامل مع مشكلتي هذه بشكل مختلف تماماً. فبدلاً من التركيز على مدى السرعة التي يمكنني بها إنقاص وزني، والذي يجعلني أنزع إلى أن أتناول الطعام بطريقة غير طبيعية تماماً، سوف أجعل جل تركيزي منصباً على تناول الطعام بشكل مختلف يمنحني دفعة صحية. لن أركز كثيراً على إنقاص وزني بمقدار ٢١ كيلوجراماً؛ فذلك هو هدفي النهائي. سوف أقوم بالتركيز بشكل أكبر على تغيير عاداتي الغذائية: سوف أكتبها بصفة أسبوعية وأراجعها. ينبغي أن أكون محددة ودقيقة. هذه هي أهدافي الجزئية من أجل تغيير عاداتي الغذائية:

١ ينبغي أن أكف عن تناول البسكويت قبل الإفطار. وإذا احتجت إلى تناول شيء ما، فسوف أتناول شريحة من التوست المصنوع من الدقيق الكامل.
٢ ينبغي أن أتوقف عن تناول ما تبقى من أطفالي.
٣ ينبغي ألا آكل البسكويت خلال الوجبة الخفيفة التي أتناولها في الحادية عشرة صباحاً.
٤ حقيقة ينبغي أن أكف عن تناول البسكويت مطلقاً؛ لن أتناول ولا حتى قطعة واحدة منه. لسوء الحظ أنا مضطرة لأن أقوم بشرائه من أجل أطفالي وزوجي، لكنني سأكسب نفسي عادة ألا "أحاول السيطرة على ما يتعذر السيطرة عليه". أشعر بأنني أدمن البسكويت.
٥ ينبغي أن أتناول كميات أقل من المواد الكربوهيدراتية وقت الغداء. أحب تناول الكربوهيدرات كثيراً، لكنني قرأت في العديد من المقالات أنها يمكن أن تصيب المرء بالإرهاق الشديد.

ذكر نفسك بأهدافك الجزئية.

الخطوة ٤: كن ذكياً SMART في جميع الأوقات

سوف تلحظ أن "لويز" تستخدم المهارات الذكية SMART التي ينبغي أن تستخدم خلال هذا التمرين. لقد كانت دقيقة ومحددة، ووضعت حدوداً وقيوداً للمقادير والتوقيتات، كما كانت واقعية في تفكيرها. إذا التزمت هي، أو أي شخص آخر بذلك، فإن النجاح يكون مضموناً. والمهارات الذكية SMART تولد الدافعية وتُبقي عليها. استمر في استخدام هذه المهارات؛ فهي بمثابة الوقود الذي يدفعك للمضي قدماً.

الخطوة ٥: ليكن تقدمك قابلاً للقياس وموقوتاً

ضع أهدافاً

ضع أطراً زمنية

ضع قوائم مراجعة

قم بقياس مدى تقدمك

الخطوة ٦: قم ببناء تحفيزك والإبقاء عليه مستخدماً ما سبق كقائمة مراجعة

لقد كتبت لويز ما هو آت:

١ لدي هدف يتعلق بإنقاص وزني ككل، لكنني أرغب في أن ألتزم بإنقاصه بمقدار ١,٥ كيلوجرام أسبوعياً كحد أدنى. في الماضي كنت أرغب في إنقاص وزني بسرعة، لكن هذا قادني إلى الوقوع في دوامة الأنظمة الغذائية بدلاً من تعلم كيفية تغيير عاداتي الغذائية.

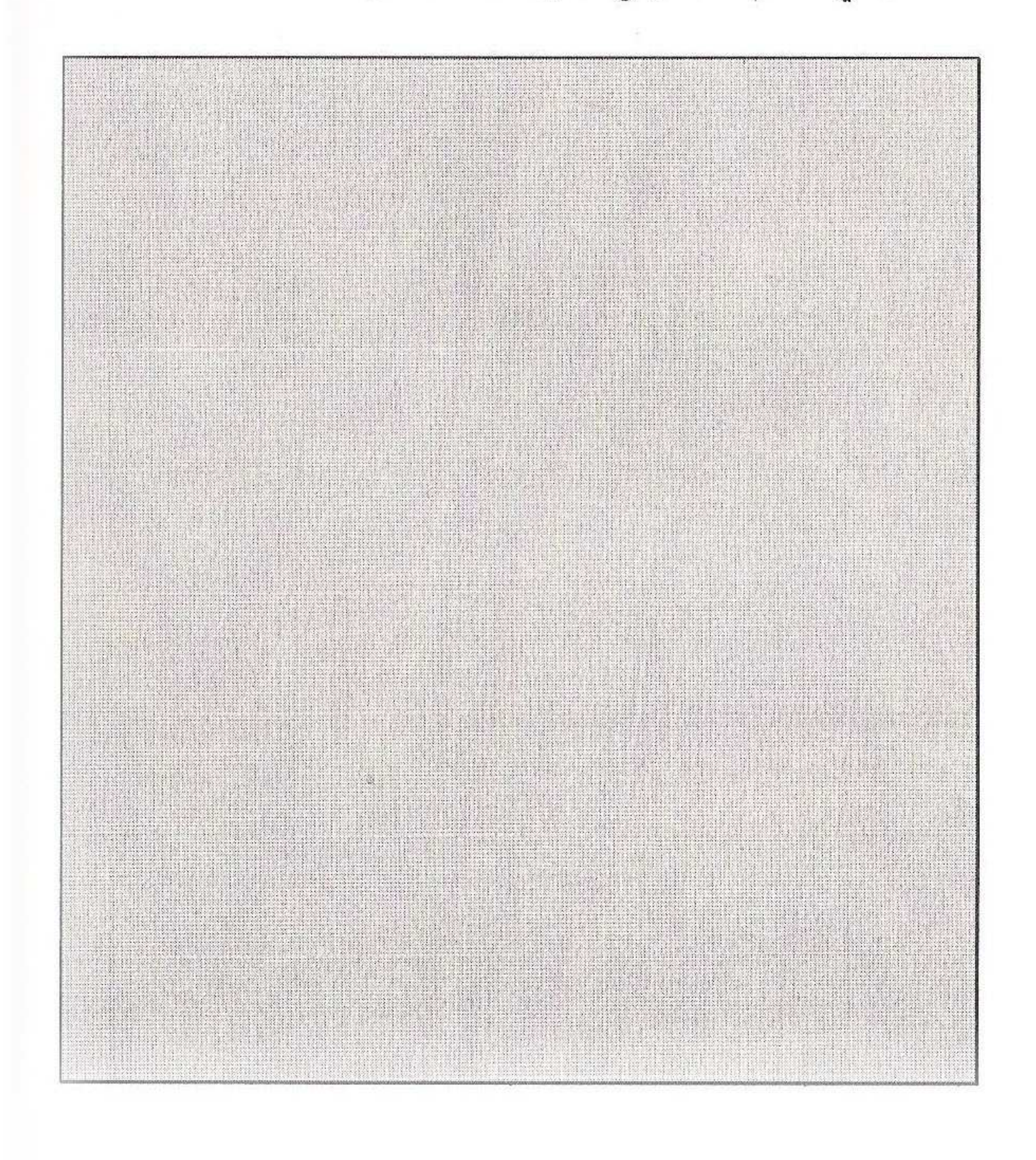
٢ إذا قمت بحساب الإطار الزمني بدقة، فسوف يستغرق ذلك مني ١٤ أسبوعاً. سوف أكتب التاريخ في مفكرتي.

٣ قائمة المراجعة التي سوف أحتفظ بها ستكون بمثابة مفكرة غذائية. سوف أقوم بتدوين كل شيء أتناوله، لكن الأهم من ذلك هو أنني سأخطط للكيفية التي أتناول بها طعامي بشكل أسبوعي وسأقوم بحساب السعرات الحرارية كقاعدة منظمة لذلك. سوف أقوم بممارسة تمريناتي وفقاً لهذا المخطط وبذلك أتمكن من أخذ السعرات الحرارية التي أحرقها في الاعتبار إضافة إلى متطلباتي اليومية.

٤ سوف أزن نفسي مع نهاية كل أسبوع. لن أقع في شرك القيام بوزن نفسي يومياً، فهذا يجعلني في قلق وانشغال دائمين. وإذا لم أحقق هدفي الأسبوعي، فسوف أكون أكثر حسماً مع نفسي في الأسبوع التالي. وإذا فقدت المزيد من

وزني، فلن أغير ما أقوم به، لأنني أعتقد أن هذا يمكن أن يجرني إلى بعض العادات السيئة.

٥ فيما يتعلق بالتحفيز من نفسي، فإنني بالتأكيد سوف أستخدم قوائم المراجعة وسوف أثني على نفسي كثيراً إذا حققت أهدافي. أيضاً لدي النية في تحفيز نفسي من خلال حقيقة أنني أتحمل المسئولية. دائماً ما أجد لدي رغبة في تجنب المواجهة وهذا شيء يجعلني أشعر بالغضب من نفسي؛ كثيراً ما أشعر بأنني أستسلم، لكن الوضع سيكون مختلفاً هذه المرة.





والآن بعد أن عرضنا عليك إحدى الخطط بشكل عملي، دعنا نعرض عليك أخرى من الألف إلى الياء.

يقول "بول":

هدفي هو أن أبدأ شركتي الخاصة والتي سأطلق عليها "هاندي هسباندز". من خلال هذه الشركة سأقوم بإرسال مندوبي مبيعات وقائمين بأعمال إصلاحات يتسمون بالمهارة إلى المنازل لأداء مهام صغيرة وكبيرة. أساس هذا العمل هو أنه سيكون لدي عدد من الأشخاص الذين سأكون على معرفة شخصية بهم حتى أتمكن من تزكية شخصياتهم وأعمالهم. أعتقد أن النساء سيكن أكثر من يستفيد من خدمات شركتي، لذلك فإنني أرغب في أن تجذبهن خدماتي وتكون محببة إليهن.

وحتى أكون أكثر إيجازاً فإن:

هدفي هو أن أبدأ شركة تزود المنازل بمندوبي مبيعات وقائمين بأعمال إصلاحات يتسمون بالمهارة وأن تكون خدماتي جاذبة للسيدات.

هاكم خطة بول:

الخطوة ١: مراجعة المعلومات

عندما قمت بما هو مطلوب مني في تمرينات "إعداد قائمتي الشخصية" و"يوم من حياتي" و"الناقد الداخلي"، كانت هذه بعض النقاط الأساسية التي أرغب في تنميتها لمساعدتي على أن أواصل المسيرة. القائمة التفصيلية وجمع المعلومات عن نفسي لم يغيرا من هدفي، لكنهما وجها انتباهي إلى مشكلة التحفيز وضعف الثقة، التي أرغب في إدراجها على خطتي. أيضاً أدرك أنني ضعيف من الناحية البدنية وأعلم أن عملي على تحسين هذا الجانب سيجعلني أشعر بمشاعر أفضل إزاء نفسي. سوف أظهر حينذاك بأفضل صورة عندما أتوجه إلى البنك؛ أنا على يقين من أنهم لن يقرضوا مالاً لشخص يبدو عليه التعب وزيادة الوزن والفوضى وعدم النظام. لقد أدركت أيضاً مدى تأثير بعض الرسائل السلبية جداً التي أحتاج إلى أن أحذرها لأنها قد تعترض طريقي بكل بساطة.

إليك بعض النقاط الأخرى التي استنتجتها من قائمتي.

لدي مهارات جيدة، تمنحني الثقة:

فأنا أتمتع بالقدرات الحسابية، وقادر على أن أكون منظماً، وأجيد الاتصال بالناس.

وبالنسبة لنقاط قصوري فهي:

لا أشعر بأي نوع من التحفيز حالياً.

أشعر بالكسل والإعياء.

أقوم بالتدخين على نحو بالغ؛ بسبب شعوري بالإحباط.

تعوزني الثقة.

أعرف أنني سأكون مضطراً للحصول على قرض من البنك؛ لذلك أنا في حاجة لإقناعهم بقبول طلبي.

هيا نتأمل أهم الأشياء في "يوم من حياتي": عادة ما أستيقظ حوالي الساعة ٧:٣٠. أنا متزوج من امرأة اسمها "سوزان"، ولدينا طفلان هما: "جاك" ويبلغ من العمر أربعة أعوام، "وآيمي" وعمرها عامان. إنني أعمل في قسم الحسابات بشركة تجزئة ضخمة، وأقود سيارتي مدى ٤٥ دقيقة كي أصل إلى مكتبي عند الساعة ٩:٠٠، وبذلك يغلب علي العجلة والاندفاع في الصباح. لا أشعر بأي تحمس أو تحفيز نحو وظيفتي، وهذا يجعلني أستيقظ من نومي وأنا كاره، كما أتسم بسوء الطبع مع الآخرين. غالباً ما أتناول إفطاراً سريعاً من "التوست" وأرتدي ملابسي وأخرج إلى عملي.

ثم يتابع بول حديثه عن يوم عمله فيقول:

أشعر بعدم التحفيز وضعف دافعيتي للعمل. إنني أعمل كعضو في فريق كبير وأشعر بأن العمل يفرض علي باستمرار ولا أحظى بأي فرصة لإكمال شيء من بدايته إلى نهايته. لا أخشى أن أكون مسئولاً عن مشروع معين وأعرف أن عملي ذو مستوى عال وأن لدي اهتماماً جيداً بالتفاصيل. كما أنني أشعر بالملل والضجر لأنني الآن لا أقوم بكثير من الاتصالات بالعملاء كما اعتدت من قبل؛ أنا أعشق التعامل مع الناس وأشعر أن هذه سمة من سماتي. تمرين "الناقد الداخلي" الذي قمت به كان مفيداً جداً لكونه فتح عيني على العقبات والعوائق والتي هي:

١ عدم اعتقادي بأن من هم على شاكلتي ناجحون ويمكنهم البدء في شركاتهم وأعمالهم الخاصة.
٢ اعتاد أبي أن يقول لي عندما يكون غاضباً: "من تظن نفسك إذن؟".
٣ ورسائل أخرى من هذا القبيل: "لا تخاطر" و"احذر من أن تجعل نفسك موضع سخرية الآخرين".

الخطوة ٢: قم بالبحث وجمع المعلومات

أنا عازم على الذهاب إلى بعض حلقات البحث التي تدور حول بدء المشاريع والشركات الصغيرة. أيضاً سأقوم بمحادثة غير رسمية مع أصحاب البنك وأعرف أي نوع من القروض سيمنحونني إياه. سوف أطلع على دليل التليفونات "يلو بادجيز" والمصادر الأخرى لمحاولة معرفة عدد الذين يقدمون هذا النوع من الخدمات. سوف أتصل بالبعض منهم كي أتعرف على آرائهم بالنسبة لما يقومون به وتكلفته، كما سأحاول التعرف على آراء الناس من حولي كي أتبين رأيهم في هذه النوعية من الخدمات وما إذا كانوا سيستفيدون منها أم لا. أتوقع أنني سأبدأ بالأشخاص الذين أعرفهم وسوف أطلب منهم أن يقدموني لأشخاص جدد.

الخطوة ٣: قم بوضع الأهداف الجزئية

بعض الأهداف ستتكشف من خلال البحث الذي سأقوم به وهي:

١ حضور حلقات البحث
٢ البدء في العمل على تحسين ثقتي بنفسي واحترامي لذاتي من خلال تحسين مظهري ومستوى لياقتي.
٣ إجراء محادثة مع أصحاب البنك خلال مقابلة غير رسمية.
٤ الاستفسار من أجل الحصول على قرض.
٥ البحث عن خدمات أخرى مشابهة في منطقتي وإجراء الاتصالات الهاتفية لمعرفة ما يقدمه أصحابها وتكلفة ذلك.
٦ استطلاع آراء بعض الناس في الحي الذي أقطنه والتعرف على شعورهم ورأيهم في هذه الخدمة.
٧ البدء في إعداد ملف عن مندوبي المبيعات والقائمين بالإصلاحات المنزلية الذين سأستعين بهم.

٨ البدء في إعداد الخطة الخاصة بمشروعي.
٩ القيام بعرض تقديمي رسمي لخطة مشروعي على البنك.

الخطوة ٤: كن ذكياً SMART في جميع الأوقات

أشعر أن المهارات الذكية SMART تنفعني كثيراً في مواصلة المسيرة والإبقاء على دافعيتي وتحفيزي. ولكوني أتسم بالدقة والتحديد فيما يتعلق بكل مهمة وبكل فكرة، فإنني أجد أن الفرصة سانحة لي كي أستخدم هذا المعيار والذي يمكنني قياس مدى تقدمي على أساسه، لذلك فإنني أجده محفزاً للغاية. أهم ما في الأمر أنه يساعدني على التفكير قبل اتخاذ أي إجراء. ففي كل مرة ترد على ذهني فكرة جديدة، أحاول تحديدها بدقة، وهذا يحميني من الانحراف فجأة في التفكير أو القيام بأي شيء من غير تفكير في مدى مناسبته وجدواه. لقد ساعدني هذا أيضاً على أن أكون واقعياً؛ ولأن كل شيء يكون أفضل بكثير إذا تم بحثه والتفكير فيه، فإنني أتنقل بين الخطوات وأقوم بشحذ كل شيء. أيضاً فإن هذا غير من أفكاري المتعلقة بالفشل؛ لقد أصبحت أرى أنه يلزمني إحداث تغييرات إذا اعترض طريقي عائق وأصبحت أدرك أن هذا قد يكون أمراً حتمياً لا مفر منه وأنه ليس مبرراً لأن أتخلى عن فكرتي. وكما تبين لك من خلال تمرين الناقد الداخلي الخاص بي، إنني أخاف من الفشل ومن أن أبدو غبياً، فإن هذا ساعدني بحق.

الخطوة ٥: ليكن تقدمك قابلاً للقياس وموقوتاً

ها هي أهدافي وتوقيتاتي:

١ سيكون هدفي كل أسبوع هو أن أعمل لمدة ساعة مساءً بعد أوقات العمل الرسمية وأن أعمل لمدة ساعتين في الإجازة الأسبوعية. وإذا قمت بالمزيد، فإن هذا سيكون إضافة طيبة.

٢ بما أنني لا أعرف المدة التي ستستغرقها كل مهمة، أفضل أن أبدأ على هذا النحو ثم بعد ذلك أقوم بالتعديل والتحسين. ولأنني متعهد وملتزم بالعمل خلال هذه الساعات من كل أسبوع، أشعر بأنني سوف أدفع بالأمور إلى الأمام ولا أقوم بالتسويف.

٣ سوف أحدد مواعيد نهائية لإنجاز الأعمال من خلال الترتيب لموعد مع مدير البنك وبذلك يكون لدي تاريخ ألتزم بالعمل وفقاً له.

٤ بعض أهدافي الجزئية ستشكل قائمة مراجعة جيدة، لكنني سأحاول تحليل هذه الأهداف بشكل أعمق.
٥ سوف أبحث مدى تقدمي في نهاية كل أسبوع وربما قمت بوضع هدف للأسبوع التالي.

الخطوة ٦: قم ببناء تحفيزك والإبقاء عليه مستخدماً ما سبق كقائمة مراجعة
سوف أستخدم ما سبق كي أحظى بالتحفيز والدافعية؛ أجيد العمل عندما يكون لدي خطة وأجد متعة كبيرة في تحقيق ما خططت لتحقيقه. وكما قلت في الخطوة ٤، فإنني أجد أن الأساليب الذكية SMART مفيدة جداً لأنها تثبت قدمي على المسار السليم، ولأن التقدم يكون قابلاً للقياس، فإن هذا يولد التحفيز والدافعية لدي. سوف أعكف على استخدام هذه الأساليب في أي شيء أقوم به، لأنني اكتشفت أنها نافعة جداً؛ خصوصاً لأنني أكافح من أجل أن أبقي على دافعيتي وتحفيزي.

نظنك أدركت الآن مدى النفع الحقيقي الذي يتحقق من وراء التخطيط. كما اتضح من مثالي لويز وبول، فإنك إذا اتبعت الخطة، فهذا سيجعلك بالفعل تفكر؛ وتفكر تفصيلاً. ما عرضه علينا كل منهما يبين الحوارات الداخلية التي تدور بينهما وبين نفسيهما، والتي نأمل أن تشجعك على أن تحذو حذوهما. قيام بول بتمرين القائمة الشخصية جعله على وجه الخصوص أكثر وعياً بعقباته وخوفه من الفشل ونقص دافعيته وتحفيزه. وعن طريق استخدامه للخطة بفعالية، فإنه لم يعمل بطريقة منهجية فحسب، لكنه استخدم أيضاً المهارات الذكية SMART كي يظل على تحفيزه ودافعيته بوجه خاص. لقد أوضح أيضاً أنه تبنى مفهوم الشخصية المتكاملة وأظهر أنه يرغب بنسبة ١٠٠٪ في أن ينشط ويتخذ الإجراءات اللازمة ويشعر بشعور الفائزين.

الاستمرار يجلب النجاح

الفصل ٩

إثبات ذاتك

- والآن أصبحت قدماك على الطريق

إثبات الذات ليس من الأشياء التي يعتاد معظم الناس على القيام بها. فنحن نقع في شرك أنماط معينة للعيش ونستمر في السير على نفس الدرب القديم الذي سرنا عليه أغلب حياتنا. وفجأة نطلب منك أن تسلك مسلكاً جديداً. ذاك مسلك غريب جداً وربما كان مخيفاً لكنه جدير بأن تسلكه. سر البقاء على هذا الطريق هو إثبات ذاتك بصفة يومية. قد تبدو مسألة القيام بذلك أو البدء فيه غريبة بالنسبة لك، لكن عليك أن تصدقنا عندما نخبرك بأن هذا سيحقق لك مكاسب كثيرة وسيجعلك تشعر بقيمة كل ما تقوم به من عمل شاق. ليس هناك من شيء يتحقق دون عناء. وتغيير الشخصية هو أصعب هدف يُسعى لتحقيقه، فمرحى لمن يبلغ هذا الهدف.

ماذا نقصد بإثبات الذات؟

إثبات الذات شيء ينبع منك. فإذا بدأت في إثبات ذاتك، فسوف تزداد احتمالات نجاحك في تحقيق هدفك. فمثلاً يمكنك أن تخبر نفسك بأنك ستقوم بتحقيق أهدافك، وسوف تقوم ببعض التغييرات؛ وسوف تعمل بجد على نحو متواصل ولن ترجع للخلف إلى سلوكك القديم. وإثبات الذات ليس شيئاً يمكنك أن تنغمس فيه يوماً وتستغني عنه يوماً آخر؛ أنت في حاجة إلى أن تقوم بإثبات ذاتك بشكل يومي؛ سبع مرات أسبوعياً. حتى وإن لم تكن تعمل على تحقيق أو تحسين شيء ما شعورياً، أنت في حاجة لأن تخبر نفسك بمدى قيمتها وبأنك شخصية طيبة وأنه بإمكانك التحسين من نفسك، لكن هذا أفضل ما لديك. أعلم أن البدء بهذا سيبدو مستغرباً، لكنك ستتمكن بسهولة وبسرعة من الاعتياد عليه.

ارجع بذاكرتك إلى الوراء كي تتذكر عدد المرات التي قلت فيها لنفسك: "لا يمكنني القيام بهذا: لست جيداً بما يكفي لأن أقوم به"، أو "لن يجدي حتى مجرد طلب ذلك منهم، فهم سوف يرفضون"، أو "لن أقدم حتى على مجرد التفكير في ذلك، فكل ما هنالك أنني سأفشل". كل هذه الرسائل سلبية. من البديهي أنك إذا عكفت على ملء نفسك بالرسائل السلبية، فإن نظرتك للحياة ستكون سلبية. ما نطلب منك القيام به هو أن تعيد تشكيل وصياغة تلك الرسائل من جديد، وذلك من خلال تغيير طريقة تفكيرك بإخبار نفسك بقيمتها وأهليتها وبأن تؤمن أنك قادر على تحقيق هدفك ولن تفشل. إن إثبات الذات مسئوليتك أنت وحدك. عليك أن تؤمل نفسك بالنجاح. أقل ما يمكن أن

تقوم به هو أن تنظر إليها في المرآة كل صباح عندما تصحو من نومك وتقول "أنا جدير بهذا الأمر". هذا سيكون أفضل من الرسائل السلبية. وإذا كنت ترغب في أن تذهب لأبعد من هذا وتخبر نفسك بأنك جدير بالتغيير وبأنك ترغب في القيام بشيء حيال هذا الموقف في حياتك، فإن هذا سيعزز أكثر من فرص نجاحك.

إثبات الذات أمر سهل لأنه خاص وشخصي. فليس هناك داعٍ لأن يخبر المرء به الآخرين: لست في حاجة لأن تطوف على أصدقائك لتقول لهم: "أستأذنكم دقيقة فأنا في حاجة للعمل على إثبات ذاتي". كذلك فإن إثبات الذات يعد وسيلة مهمة ومفيدة عندما تكون في موقف صعب لأنك تستخدم صوتك الداخلي كي تقول لنفسك: "لن أتراجع أو أُهزم"؛ لن أتصرف بنفس الطريقة التي كنت أتصرف بها في الماضي. سوف أتصرف بهذا الطريقة الجديدة وسوف أستمسك بها مهما كانت الظروف". عليك أن تؤمن بأن هذا سيعينك في المواقف الصعبة وفي أوقات الضغط والتوتر عندما تتأزم الأمور ولا تجد ملجأ تهرع إليه. إثبات الذات يمكن أن يعينك على المضي قدماً. تذكر أن الأمر متعلق بك ومسئوليتك أنت.

وإثبات الذات يتصل بسلوكك. إنه يتعلق بإخبارك لنفسك أنك ستحقق أهدافك وسوف تقوم ببعض التغييرات وأنك جدير بهذا التغيير وأهل له. والسلوك الإيجابي يؤدي إلى التغيير الإيجابي. كل ما هنالك أنك في حاجة للقيام بهذا بشكل يومي، لا أكثر ولا أقل. فالعيش يوماً بيوم يجعل الحياة أيسر بكثير، لأن من عادة البشر أن يقعوا فريسة للانشغال والقلق على ما سيقومون به غداً أو خلال يومين أو الأسبوع القادم أو خلال ستة أشهر. ليس أمراً حتمياً أن تكون الحياة نضالاً لا ينفك أو تجربة سلبية مستمرة. مساعدتك لذاتك على أن تجعل الأشياء أفضل حالاً سوف تعينك على تحسين حياتك. تذكر أن ثراء الروح هو غنى الحياة الحقيقي. تحدثنا في الفصل ٤ عن مفهوم الشخصية المتكاملة والذي يتضمن الاعتناء بالذات؛ بدنياً وعاطفياً وعقلياً واجتماعياً وروحياً. لو ثابرت على الاهتمام بهذه الجوانب من نفسك، فسوف يثمر هذا المزيد والمزيد من النجاح الذي يأتي مصحوباً بإثبات الذات.

ويقوم النجاح الشخصي وتحقيق الأهداف الشخصية على أساس إيمانك بمدى أهمية وقيمة ذاتك. أنت مسئول عن كل هذا؛ ذاك دورك. يمكنك أن تقرر المضي قدماً وإحداث جميع التغييرات، أو يمكنك غلق هذا الكتاب الآن وأن تتوقف وتقول لنفسك: "حسناً، لقد قمت بأفضل محاولة، وبذلت ما بوسعي" ثم تترك الأمر عند هذا. الأرجح

أن هذا هو نفس سلوكك القديم؛ فلقد اعتدت أن تقطع نصف أو ثلث الطريق ثم لا تكمل المسيرة إلى نهايتها. لكننا نتحدث عن عملية متواصلة لا تنتهي.

حين تخبر نفسك على نحو متواصل بقيمتها وأهليتها لأن تقوم بإحداث التغييرات اللازمة والسعي الحثيث لبلوغ هدفك، فسوف تتحسن حياتك بكل بساطة. صحيح أنه ستكون هناك بعض التقلبات والمتاعب الحياتية التي تعترض طريقك كما يحدث للناس جميعاً. لكن هذا لا يعني أنك عاجز عن معالجة هذه المتاعب والمشكلات بطريقة بناءة وأكثر فعالية. لسنا نتحدث عن أن تجلس مكانك وتفكر في الأمر، إنما نتحدث عن أن تكون إيجابياً وتجتهد من أجل تحقيق هدفك. حقيقة أنك قطعت هذا الشوط من الكتاب تدل على أنك ملتزم ومتعهد بتحقيق أهدافك.

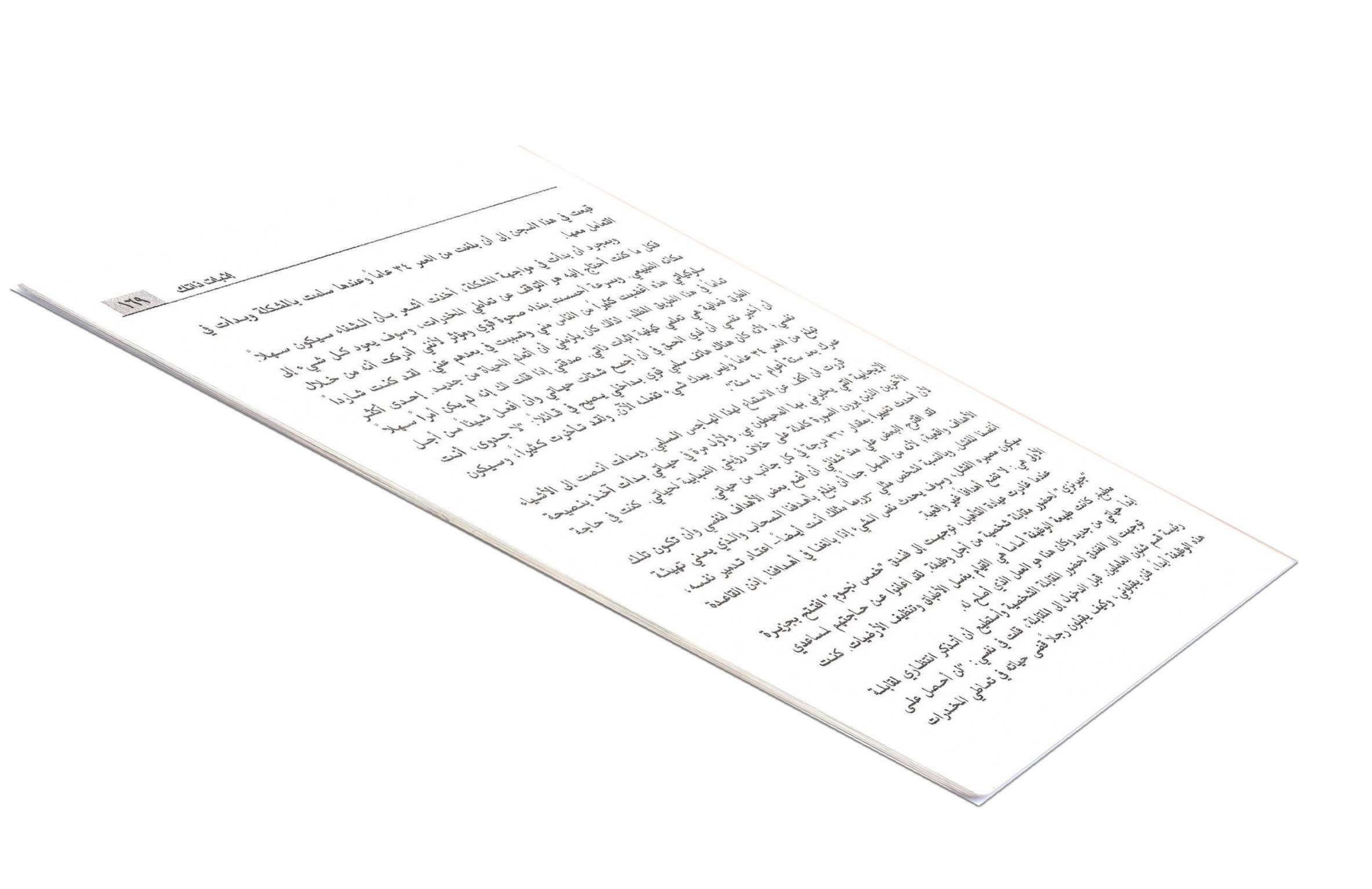
دعنا نلق نظرة على اثنتين من الاستراتيجيات لمساعدتك على صيانة التغييرات التي أحدثتها إلى الآن. من المهم جداً أن تمحو كل الرسائل القديمة والشكوك الذاتية التي بعقلك، لأنه لو فكرت فيها، فإنك قد تخبر نفسك باستمرار أنك عاجز عن القيام بأي أمر. كما قلت سابقاً، فإن السلبيات تولد سلبيات. والاستمرار يجلب النجاح.

دعني أقلها ثانية: السلبيات تولد سلبيات، والاستمرار يجلب النجاح!

من الأهمية بمكان أن تحتفظ بالصور الإيجابية في عقلك. تخيل صورة لما سيكون عليه النجاح واعتبرها هدية تمنحها لنفسك؛ ربما تكون هذه أفضل هدية منحتها إياها. إنها هدية لن تفقد قيمتها ونفعها أبداً.

■ غير حياتك

كنت و"جوزفين" نتحدث مؤخراً عن الأيام الأولى من امتثالي للشفاء وكيف كان يصعب علي أن أظل إيجابياً لوقت طويل جداً. لقد بدأت في تناول الكحوليات وتعاطي المخدرات في سن الحادية عشرة وتابعت السير في طريق الدمار هذا إلى أن بلغت ٣٤ سنة. لم يكن هناك الكثير من الأشياء الإيجابية التي حدثت في حياتي، وحتى إن حدث بعضها، لم أقم باستغلاله على أية حال، لأنني كنت أشعر دائماً بالندم والحزن وكنت أجادل وأثير النزاع والخصومة مع الآخرين كما لو أن العالم مدين لي بشيء. كانت مشكلتي الحقيقية هي أنني كنت أحتاج إلى أن أتحمل المسئولية وأن أكف عن أن أنكر على نفسي أن لدي مشكلة خطيرة؛ هي مشكلة تناول الكحوليات والإدمان. لقد



قبعت في هذا السجن إلى أن بلغت من العمر ٣٤ عاماً وعندها سلمت بالمشكلة وبدأت في التعامل معها.

وبمجرد أن بدأت في مواجهة المشكلة، أخذت أشعر بأن الشفاء سيكون سهلاً. فكل ما كنت أحتاج إليه هو التوقف عن تعاطي المخدرات، وسوف يعود كل شيء إلى مكانه الطبيعي. وبسرعة أحسست بنداء صحوة قوي ومؤثر لأنني أدركت أنه من خلال سلوكياتي هذه أفقدت كثيراً من الناس مني وتسببت في بعدهم عني. لقد كنت شارداً تماماً في هذا الطريق المظلم، لذلك كان يلزمني أن أتعلم الحياة من جديد. إحدى أكثر الطرق فعالية هي تعلمي كيفية إثبات ذاتي. صدقني إذا قلت لك إنه لم يكن أمراً سهلاً أن أخبر نفسي أن لدي الحق في أن أجمع شتات حياتي وأن أفعل شيئاً من أجل نفسي؛ لأنه كان هناك هاتف سلبي قوي بداخلي يصيح في قائلاً: "لا جدوى، أنت تبلغ من العمر ٣٤ عاماً وليس بيدك شيء، تفعله الآن. ولقد تأخرت كثيراً، وسيكون عمرك بعد ستة أعوام ٤٠ سنة".

قررت أن أكف عن الاستماع لهذا الهاجس السلبي. وبدأت أنصت إلى الأشياء الإيجابية التي يخبرني بها المحيطون بي، ولأول مرة في حياتي بدأت آخذ بنصيحة الآخرين الذين يرون الصورة كاملة على خلاف رؤيتي الضبابية لحياتي. كنت في حاجة لأن أحدث تغييراً بمقدار ٣٦٠ درجة في كل جانب من حياتي.

لقد اقترح البعض علي منذ شفائي أن أضع بعض الأهداف لنفسي وأن تكون تلك الأهداف واقعية؛ لأنه من السهل جداً أن نبلغ بأهدافنا السحاب والذي يعني تهيئة أنفسنا للفشل. وبالنسبة لشخص مثلي -وربما مثلك أنت أيضاً- اعتاد تدمير نفسه، سيكون مصيره الفشل، وسوف يحدث نفس الشيء، إذا بالغنا في أهدافنا. إذن القاعدة الأولى هي: لا تضع أهدافاً غير واقعية.

عندما غادرت عيادة التأهيل، توجهت إلى فندق "خمس نجوم" "افتتح بجزيرة جيرنزي" لحضور مقابلة شخصية من أجل وظيفة. لقد أعلنوا عن حاجتهم لمساعدي مطبخ. كانت طبيعة الوظيفة أساساً هي القيام بغسل الأطباق وتنظيف الأرضيات. كنت أبدأ حياتي من جديد وكان هذا هو العمل الذي أصلح له.

توجهت إلى الفندق لحضور المقابلة الشخصية وأستطيع أن أتذكر انتظاري لمقابلة رئيسة قسم شئون العاملين. قبل الدخول إلى المقابلة، قلت في نفسي: "لن أحصل على هذه الوظيفة أبداً، فلن يقبلوني، وكيف يقبلون رجلاً قضى حياته في تعاطي المخدرات

وتناول الكحوليات! إنهم إذا اكتشفوا ما كنت أقوم به في حياتي من قبل، فسوف يرفضون حتى مجرد إكمال المقابلة. وحتى أجابه هذه السلبية، تذكرت ما قيل في العيادة، والذي كان على هذا النحو: "بيتشي، فقط قل الحقيقة. إنك إن قلتها، فسيتحقق لك ما تريد".

ثم دخلت المقابلة الشخصية، وكما كنت متوقعاً، قالت لي رئيسة قسم شئون العاملين: "ما الذي كنت تفعله في حياتك، أنت تبلغ من العمر ٣٤ عاماً، وتأتي الآن للعمل كمساعد مطبخ. أخبرني بشيء عن نفسك". تنفست نفساً عميقاً وتغيرت درجة حرارة جسدي كله وبدأت أنتفض من داخلي. أخذت نفساً عميقاً وأخبرتها بالحقيقة، وبأنني كنت أحاول أن أجمع شتات حياتي التي دمرها الإدمان وتناول الكحوليات وأن أستفيد من نفسي وحياتي بشكل أفضل. هل يمكنك أن تخمن النتيجة؟ لقد منحتني الوظيفة. وظللت هناك ما يربو من ستة أشهر وقررت أن أشترك في مسابقة بين هذا الفندق وغيره من فنادق "جيرنزي". طلبت من رئيس الطهاة أن يسمح لي بصنع صينية مشهيات، فضحك لكنه قال: "حسناً، يمكن أن تفعل". لم يكن لدي سابق خبرة بإعداد الطعام لكنني كنت أتسم دوماً بالإبداع الموسيقي وفكرت في نفسي قائلاً: "حسناً، ولمَ لا؟ لماذا لا أجرب؟ ما الذي يمنعني من أن أسأل؟". بطريقة ما كنت أؤكد على قائمة حقوقي الذاتية التي كنت أتحدث عنها سابقاً في هذا الكتاب: لديك الحق في أن تطلب أي شيء. ربما لا تحصل عليه، لكن لديك الحق في أن تسأل. هذا بالضبط ما فعلته وقد فزت بالجائزة الثانية.

لم أستطع تصديق نفسي عندما مُنحت شهادة، إذ إنني لم أحصل مطلقاً على شيء كهذا في حياتي من قبل. لقد كانت تلك المرة الأولى. بعد ذلك توجهت إلى إحدى كليات الفندقة للدراسة بها مدة عام، وكنت أكبر الدارسين سناً. كنت أبدو كما لو كنت أباً لهم، لكنني ثابرت وأكملت المقرر. وانتهى بي الحال أن أصبحت مسئولاً عن المطعم الذي يقدم الأطعمة الفرنسية بالفندق الذي بدأت فيه بغسل الأطباق وتنظيف الأرضيات. ثم أدركت فجأة أنه إذا بدأت في العمل الجاد والاهتمام الواعي وقمت بوضع بعض الأهداف لنفسي وسعيت جاهداً لتحقيقها، فإنه سيكون من الممكن تحقيق الأشياء التي لم أحققها في حياتي من قبل. لقد أمضيت عاماً آخر بهذا الفندق، ثم عرضت علي بعد ذلك فرصة التدريب على العلاج النفسي في المركز العلاجي الذي أعانني على التعافي من الإدمان وتناول الكحوليات. مر ٢٠ عاماً على حياتي المهنية وقد سافرت إلى أنحاء

عديدة من العالم وتحدثت في مؤتمرات شتى. كما قمت بعقد ورش عمل لتدريب المعالجين وعملت مع عدد من أفضل المعالجين في العالم. كل هذا تحقق لأنني تحملت المسئولية. لقد قررت أن شيئاً مختلفاً كان على وشك أن يحدث في حياتي. وقد قررت أنه إذا حدث، فسوف أبذل أفضل ما عندي ولا أدع شيئاً يعترض طريقي. ذات مرة قال لي شخص ما: "لا أحد يقول لا عند التخيل، ولهذا السبب فإننا نتخيل". لقد قررت أن أجعل خيالي واقعاً، وأسعى لبلوغ هدفي وألغي كلمة "لا" من قاموسي.

مرت علي أوقات شعرت فيها بالرغبة في الاستسلام عندما تأزمت الأمور لأنني انحدرت من أسرة لا تتمتع بأي مؤهلات أكاديمية. فقد غادرت المدرسة عندما كنت أبلغ من العمر ١٤ عاماً ولم أكن وقتذاك قد اجتزت اختبار من هم في عمر الحادية عشرة. لم أكتسب شيئاً من تعليمي هذا مطلقاً، كل ما استطعت أن أتعلمه هو القراءة والكتابة. إنني لا أخبرك بهذا حتى تقول: "أحسنت، يا بيتشي. ألم تغير وجه حياتك تماماً؟" إنما سقته إليك لأنني أعلم أنه إذا قمت بالتركيز والعمل الجاد، واتخذت القرارات الملائمة وعكفت على تنمية نفسك وكنت واقعياً، فسوف تتمكن حينئذ من تحقيق أهدافك. فكر في الأمر، إذا كان ذلك قد تحقق لي، فلمَ لا يتحقق لك؟ ما الذي يمنعك من تحسين حياتك؟ ما الذي يحول بينك وبين تحقيق أهدافك؟ ليس هناك من شيء يعترض طريقك سواك.

إنني أقول في هذا الفصل إنه ينبغي عليك ألا تعوق نفسك بنفسك، وأن تؤكد وتعزز جوانبك الإيجابية التي تخمد ما هو سلبي. سيكون تحقيقك لهدفك بمثابة استقلال لك. سوف يمنحك ذلك شعوراً لم تجربه من قبل. صحيح أنك حققت بعض الأشياء في حياتك قبل هذا، لكن قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يكون لديك فيها خطة تتشكل من مراحل لتحقيق أشياء جديدة. إن الاستقلال الذي ستشعر به عندما تحقق أهدافك سيكون عظيماً. أحد الأشياء التي ينبغي أن تحذرها هو النكوص شيئاً فشيئاً نحو السلوكيات والعادات القديمة. ينبغي عليك أن تتوقف عن هذا فوراً متى شعرت به. تذكر أن تلك العادات كانت في الماضي وانتهى أوانها، ولم تعد مناسبة الآن. عليك أن تسأل نفسك: "ما هذا الذي أتشبث به؟ لماذا أرجع إلى ذلك السلوك القديم؟ هل أشعر بأنه أكثر أمناً؟ هل لأنني عهدته دائماً؟". إذا كان الأمر كذلك، فعليك فقط أن تتأمل ما الذي حصلت عليه منه. ستكون الإجابة عن هذا السؤال هي نفس النتيجة القديمة.

أنت الآن قد وضعت قدميك على الطريق السديد. لقد اجتهدت كثيراً خلال هذا الكتاب. لا يمكنك أن تمضي قدماً طالما أنك لازلت تنظر إلى الوراء. لقد حان وقت التحرر وإثبات أن نفسك جديرة به.

ليكن التحفيز نابعاً من ذاتك

الفصل ١٠

التركيز والإكمال

- ☐ قم ببناء ثقتك بنفسك
- ☐ دمر معتقداتك المقيدة لذاتك
- ☐ أنت بالفعل لديك وقت!

الآن تكون قد وضعت خططك وأصبحت مشغولاً بالعمل على تحقيق أهدافك الجزئية التي وضعتها لنفسك. فقط عليك أن تتذكر أن تظل ذكياً SMART دائماً أثناء هذه العملية وسوف تبقى قدماك على الطريق. هذه المهارات والاستراتيجيات لا تعينك فقط على أن تظل محتفظاً بتركيزك وأن تبقى منظماً، لكنها أيضاً تحفيزية جداً، وهذا هو مفتاح التركيز والإكمال. أنت في حاجة لأن تجمع بين العنصرين دائماً: التخطيط الذي ينبغي أن يكون محدداً ورصيناً مع استراتيجية تحقيق أهدافك الجزئية وغاياتك وأطرك الزمنية التي وضعتها، والتي تولد التحفيز والدافعية لديك. إن التحفيز هو الوقود الذي سيدفعك قدماً، لذلك عليك أن تتذكر دائماً أن تكون واقعياً؛ لأن تتجاوز المأمول فيما خططت له من أهداف جزئية أفضل بكثير من أن ينتهي بك الحال بالفشل على نحو متواصل. إذا فعلت ذلك، فإنك ستجد أن مخزونك التحفيزي قد نضب بسرعة وسوف يشق عليك إعادة شحنه من جديد.

ابقَ محتفظاً بتركيزك من خلال التحفيز

دعنا نتأمل من جديد العناصر التحفيزية الداخلة في مرحلة التخطيط؛ لكن هذه المرة نحن مهتمون ببقائك محتفظاً بتركيزك. استخدام الأهداف الجزئية يمكن أن يولد لديك التحفيز ويبقيك عليه. ونتيجة لكونك محفزاً، سيكون الاحتفاظ بتركيزك أيسر عندما تُدفع نحو إكمال هدفك وتحقيقه. ندرك جميعاً كيف أننا نفقد تركيزنا ويُشل تفكيرنا إذا بدأنا في الشعور بأننا نحاول فيما هو مستحيل. وبدلاً من أن نكون قادرين على تخيل صور لتحقيق أهدافنا ومشاعرنا الرائعة حينذاك، نكبح جماح خيالنا ونشعر بأن ذلك أمر مستحيل. ثم تبدأ الرسائل السلبية تتوارد على أذهاننا: "لا يمكنني القيام بذلك"، و"هذا مستحيل"، و"كان ينبغي أن أكون أفضل وعياً من هذا".

لا تخشَ طلب المساعدة

إذا كنت تتعلم مهارة جديدة أو تعمل على تنمية مهارة موجودة لديك فعلاً، فلتفكر في أن تتعلم كيف تبدأ أفضل بداية ممكنة. هناك كثير من الدورات المتاحة بالكليات ومراكز تعليم الكبار وغالباً ما لا تكون مكلفة رغم قيمة ما تقدمه. إذا كنت تعرض عن طلب المساعدة من معلم أو مدرب، فاسأل نفسك عن السبب. كما ذكرنا سلفاً، فإن البعض منكم سيكون لديه بعض الرسائل السلبية فيما يتعلق بالتعلم؛ لقد تعاملنا مع

أناس قالوا إن أيام دراستهم جعلتهم يشعرون بعدم اللياقة إن لم يكن بالغباء. وقال البعض إنهم يشعرون بالرهاب عندما يكونون في "موقف تعلم"؛ هم يرونه موتراً ومخجلاً. لمَ لا تمنح نفسك فرصة أخرى تحظى من خلالها بتجربة إيجابية؟ حقيقة، إذا كنت مثلاً تفكر في تقييد اسمك ضمن دورة ما، فلمَ لا تبادر بالتحدث إلى معلمك عن مخاوفك؟

لسوء الحظ، فإننا كثيراً ما نحصل على مساعدة من لديهم معرفة بما نرغب في تعلمه إلا أنهم معلمون غير حاذقين، ثم بعد ذلك نتساءل لماذا كانت التجربة سلبية. إذا كنت تعجز بحق عن الحصول على مساعدة معلم، أو تشعر بالرهبة من القيام بذلك، فلتفكر في خصائص وسمات المعلم الحاذق. بالطبع يمكنك الاستعانة بالكتيبات الإرشادية ومواقع الويب، لكننا فقط نريد منك أن تفكر للحظة كيف يمكن أن يحفزك المعلم، ويساعدك على تجاوز العقبات.

فائدة الأهداف الجزئية

دعنا نتأمل جانباً من جوانب الأهداف الجزئية وهو الجانب المتعلق بالتحفيز والتركيز وذلك من خلال الأمثلة التالية.

١ النظام الغذائي. لقد عرضنا أمثلة عديدة عبر صفحات هذا الكتاب للكيفية التي ينبغي بها تحليل هدفك المتعلق بإنقاص وزنك بأن تحقق كل أسبوع تراجعاً في وزنك بمقدار يتراوح بين ١ إلى ١,٥ كيلوجرام. الخطأ الذي يقع فيه كثير من الناس هو أنهم يرغبون في تراجع هائل في أوزانهم؛ فهم يريدون أن يتحقق ذلك بسرعة وأن يروا النتائج. والأهداف الجزئية يمكن أن تفيد كثيراً من القائمين بالنظام الغذائي في كسر نمط انهزامية الذات هذا. فأنت موافق فقط على أن تفقد من وزنك من ١ إلى ١,٥ كيلوجرام كل أسبوع وأن تكف عن التركيز على الـ ٢١ كيلوجراماً ككل. فالأهداف الجزئية تعينك على أن يكون تركيزك منصباً على حاضرك، بدلاً من التركيز على شيء لم يأتِ أوانه بعد. هناك فارق بين (أ) أن تشعر بالإثارة إزاء هدفك وتحس بهذه المشاعر، و (ب) أن تعمل خلال فترة زمنية وتقوم بما تحتاج إلى القيام به كي تبقي على دافعيتك وتحفيزك. عندما تتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك تحظى بدفعة البدء؛ أنت في حاجة بعد ذلك لأن تستخدم أهدافك الجزئية كي تواصل المسيرة وتصون نفسك من فقدان الاهتمام.

٢ الإقلاع عن التدخين. الأهداف الجزئية تعينك هنا أيضاً، إذ تجعل تركيزك منصباً على حاضرك وسوف تساعدك في حل المشكلة السيكولوجية الناشئة عند السعي للإقلاع عن التدخين. فأي شخص يشعر إلى حد ما بالسلبية والحرمان عندما يقول: "حسناً، هذه عادة مارستها لوقت طويل وقد استمتعت بها، حتى وإن كانت لا تحقق لي أي منفعة. من الآن سأكف تماماً عن القيام بها". حقيقة، فإن معظم خبراء الإقلاع عن التدخين لا يحبذون تلك اللغة السلبية ويشجعون الناس على التفكير في الأشياء الإيجابية التي يقومون بها. معظم الأشخاص الذين يسعون للإقلاع عن التدخين يمكنهم أن يختاروا لأنفسهم التركيز على التوقف عن التدخين بشكل مرحلي ويوماً بيوم، بدلاً من أن يجلسوا ويقولوا إنهم قرروا ألا يقوموا بالتدخين أبداً. الأهداف الجزئية تساعدنا على التركيز على يومنا، وهذا أمر يفيد على وجه الخصوص في اتباع الأنظمة الغذائية وعند الإقلاع عن التدخين كما يمكن أن يكون ناجعاً عند مواجهة مشكلة الإدمان.

٣ اكتساب مهارات جديدة. مثل تعلم الحاسب ومهارات الحسم وتعلم لغة جديدة أو تعلم العزف على آلة موسيقية أو تعلم القيادة، وهلم جرا. هناك كثير من المهارات التي تتطلب كثيراً من التعلم والممارسة؛ وهذا غالباً ما يحبط الناس. ربما لم تمر بتجربة تعلم جيدة عندما كنت صغيراً، وربما تدور في رأسك أفكار من قبيل "لن أتعلم ذلك أبداً"، أو "أنا غبي جداً"، أو "سوف أجعل نفسي موضعاً للسخرية؛ الأمر سيستغرق وقتاً طويلاً وهذا غير متاح بالنسبة لي". الاستماع لمثل هذه الرسائل السلبية عادة سيئة والتي، من خلال قراءتك لهذا الكتاب، تتعلم كيفية التخلص منها. استمر في هذا العمل الجيد، لكنك في غضون ذلك ستكون في حاجة لأن تستخدم مهارات أهدافك الجزئية كي تحتفظ بدافعيتك؛ إذا كان هناك أمر يحتاج إلى كثير من التعلم، فإنه ينبغي عليك أن تجد طريقة لتحتال بها على نفسك كي تتقبل الوقت الذي سيستغرقه الأمر، بدلاً من الشعور بالانهزام حياله.

هب أن هدفك هو تعلم العزف على آلة موسيقية؛ مئات من الناس عرضوا علينا رغبتهم الشديدة في القيام بذلك، لكن معظم الناس سيقولون أيضاً: "هذا أمر شاق للغاية"، و"سوف يستغرق زمناً طويلاً"، و"لا أفهم أي شيء في الموسيقى؛ من أين أبدأ؟". لابد أن هذا الهدف من أكثر الأهداف شعبية عند الحديث عن تعلم أي شيء، وربما يكون أيضاً الهدف الذي يتحدث عنه الناس لكن لا يحققونه

أبداً. ما ينبغي أن تفهمه من البداية هو أن هناك الكثير من الأشياء التي يتعين عليك تعلمها، وكذا فإن هناك الكثير من الممارسة والتدريب التي في انتظارك. لكن كل هذا لا يجعل الأمر مستحيلاً؛ كل ما هنالك أنه يكون صعباً! لكن حتى وإن كان كذلك، فإنه لا يعني بالضرورة "العمل الشاق"، خصوصاً إذا كنت تستغل فكرة الأهداف الجزئية في تحليل المهمة التي أنت بصددها إلى أجزاء أصغر يمكنك الاضطلاع بها ثم تمضي قدماً. أيضاً ينبغي على الناس أن يكونوا واعين بتوقعاتهم وآمالهم: قد يكون لديك صديق بدأ العزف على البيانو منذ كان عمره خمس سنوات. لا تقم بمقارنة نفسك به على نحو دائم. قم بالتركيز على إنجازاتك في العزف على البيانو، بدلاً من أن تنظر إلى شخص ظل يعزف البيانو مدة ٢٠ أو ٣٠ عاماً.

تذكر أن الرضا والسرور يتحققان عندما تلتقي الآمال بالواقع. بعبارة أخرى، اجعل آمالك معقولة ومنطقية وسوف تشعر بالدهشة والسرور. تعلم العزف على البيانو باستخدام الأهداف الجزئية سيكون معناه أن تضع هدفاً لكل أسبوع وتركز على ذلك. لا تركز على الصورة الكلية؛ لأنه إن قمت بذلك، فسوف تشعر كما لو كنت تقف عند سفح جبل شديد الارتفاع وتحدق فيه بناظريك. وهكذا تشعر بالانهزامية قبل أن تبدأ. أما طريقة الأهداف الجزئية فهي تحلل كل شيء إلى أجزاء يمكن القيام بكل منها؛ ولا تواصل المسيرة إلا بعد أن تنتهي من كل هدف جزئي على حدة. حقيقة أنك تمكنت من تحقيق هدفك الجزئي سوف تمنحك التحفيز والدافعية للقيام بالهدف الجزئي التالي ثم الذي يليه، وهكذا.

٤ هدف يتعلق بتغيير الحياة. بعض الأهداف قد يتضمن القيام بشيء يمكن أن يؤثر بشكل هائل على حياتك؛ فمن الممكن أن تغير وجه حياتك، ومن ثم قد تبدو محفوفة بالمخاطر. ووضع الأهداف الجزئية يمكن أن يجعلك محتفظاً بتركيزك، لكنه يساعدك أيضاً على "تحسس" طريقك نحو هدفك وألا تتخذ قراراً كبيراً؛ ويمكنك بدلاً من ذلك أن تستكشف طريقك أثناء المسيرة وأن تقوم بالتغيير إذا شعرت بأن ذلك مناسب لك. وتغيير وظيفتك يعد مثالاً جيداً لذلك. فإذا كانت الفكرة تراودك على نحو دائم، بمعنى أنك تتحدث كثيراً عنها دون أن تتخذ أي إجراء، فلتلق نظرة على الأهداف الجزئية كي تتبين ما إذا كان ذلك سيحفزك ويجعلك محتفظاً بتركيزك. ويمكن أن تتضمن الأهداف الجزئية الجيدة مسح

الخيارات والبدائل الوظيفية وحضور المقابلات والحوارات. كل هذا سيعينك على أن تتخذ قراراً مدروساً ومستنداً إلى معلومات ومعارف. ويمكن أن تشق طريقك نحو هدفك ثم تجد أن النتائج التي ترجوها تحققت بشكل طبيعي، وبذلك لا تشعر أن الدفعة الأخيرة نحو هدفك بمثابة قفزة هائلة؛ سوف تشعر حينذاك بأن الأمر أصبح طبيعياً.

الأهداف الجزئية في الواقع العملي

تزيين المنزل هو الآخر بمثابة هدف شائع لدى كثير من الناس وكثيراً ما يتحقق إذا تم تحليله إلى أهداف جزئية. فإذا كان لديك عدد من الغرف التي ترغب في تزيينها، فإنك ستكون في حاجة لأن ترتبها تبعاً للأولوية وتقوم بأعمال الديكور الخاصة بكل غرفة في أوقات متفرقة؛ هذه فكرة جيدة تحفظ بيتك من أن يتحول كله إلى فوضى. حاول أن تحتفظ ببعض الأماكن من بيتك للعيش فيها بحيث تهرع إليها بعيداً عن فوضى أعمال الديكور. فالجلبة التي لابد منها عند تزيين المنزل وكذلك الوقت الذي يُستغرق للقيام بأعمال الديكور بالشكل الملائم يجعلان كثيراً من الناس يتحدثون في الأمر كثيراً دون أن يقوموا بأي شيء!

دعنا ننظر حال "جنيفر":

> بيتنا بأكمله بحاجة إلى أعمال ديكور. إن الفوضى تملؤه فعلاً، ولم يُصنع شيء حيال ذلك منذ سنين. لقد اشتريناه منذ ستة أشهر وبالطبع ليس لدينا الآن أي مال زائد عن حاجتنا. من حسن الحظ أن بنيته لازالت سليمة وجميع نوافذه لا بأس بها؛ لذا هو في حاجة إلى جراحة تجميلية. أحد الأخطاء الكبيرة التي وقعنا فيها هي أننا حاولنا أن نقوم بالأمر على عجل فبدا البيت في حالة من الفوضى. بيتنا مكون من حجرة سفرة ومطبخ وغرفتي نوم وحمام وصالة والسلالم، كما أن به حديقة صغيرة.
>
> وبما أننا كثيراً ما نستضيف الناس ونستمتع بالطهي ومشاهدة ما يعرض على جهاز الـ DVD، فقد قررنا أن نجعل الأولوية لحجرة السفرة والمطبخ. ولأن تغيير المطبخ سيكلفنا تكاليف باهظة، فإننا سنكتفي بمجرد تعديله ودهانه. وحيث إنه

لدينا غرفة نوم إضافية فسوف نضع بها التليفزيون والأريكة وبذلك يكون لدينا مكان نهرع إليه. كل هذا سيجنبنا الاندفاع بسبب أننا نسأم جداً من الفوضى.

ستكون أهدافنا هي:

نقل التليفزيون والأريكة إلى غرفة النوم الإضافية الموجودة بالطابق العلوي والعمل على أن تكون مريحة. القيام بذلك في مساء أحد الأيام ثم التوقف.

نقل بقية الأثاث إلى وسط حجرتي السفرة والصالون وتغطيته. القيام بذلك في مساء أحد الأيام ثم التوقف.

لقد وضعت هذه الأهداف الزمنية لأنه يغلب علينا الاندفاع دون تعقل نحو أداء المهام، ثم نشعر بالإنهاك والتعب ويتحول الأمر كله إلى تجربة سيئة ونحس بالسأم بسبب الإرهاق. ثم نبدأ في الاندفاع وتكون النتيجة أن نقوم بالعمل على نحو سيئ.

إزالة أوراق الحائط (نحن نكره هذا الأمر؛ نحن نكره الإعداد). سوف نقوم بالعمل لمدة ساعة واحدة في كل ليلة وساعتين في الإجازة الأسبوعية؛ هناك الكثير أمامنا، ولا أعتقد أننا سنتمكن من إنجازه بشكل كامل أثناء الأسبوع. لقد وضعنا هذه الأهداف الزمنية لأننا نكره هذا الجانب من العمل، لكن بالتأكيد إذا التزمنا بساعة واحدة في كل ليلة، فسوف نعطي لأنفسنا الفرصة لأن نتوقف عندما تنتهي الساعة؛ أو إذا شعرنا بأنه لازال لدينا طاقة يمكننا القيام بالمزيد من العمل.

إذا قمنا بهذا، فسوف نكافئ أنفسنا بأن نخرج عندما ننتهي من مهمتنا ونتناول وجبة صينية في أحد المطاعم؛ نحن نحب الطعام الصيني وبما أنه ليس لدينا كثير من المال، فإن هذا سيدفعنا نحوه.

القيام بملء الشقوق والشروخ الموجودة في الجدران. سوف نقضي مساء أحد الأيام في القيام بذلك، إذ لا مانع لدينا من أداء ذلك الأمر.

إعادة تركيب أوراق الحائط والقيام بأعمال الدهان. سوف ندخر هذا للإجازة الأسبوعية لأننا نشعر أنه سيكون من الصعب التوقف ثم البدء، لكننا نستمتع بهذا الجانب من العمل، لذلك فإننا سنسعد بقضاء الإجازة الأسبوعية في أدائه.

شراء ستائر جديدة وكذلك شراء الأثاث الوثير؛ هذا أيضاً سيشعرنا بالسعادة والمتعة.

يمكنك أن تلحظ كيف أن هذين الزوجين يستخدمان الأهداف الجزئية والترتيبات الزمنية كي يبقيا على دافعيتهما وتركيزهما. لقد كانا على وعي تام بأن بعض أعمال الديكور مملة جداً، لذلك قاما بتقسيم تلك المهام وتوزيعها على أطر زمنية. كما أنهما تجنبا تعريض أنفسهما للإرهاق الشديد عندما بدءا. أيضاً هما لم ينظرا إلى هدفهما ككل لأن ذلك سيشعرهما بالإحباط. هما يعرفان ما لا يحبان القيام به، وكمعظم البشر لو استطاعا تجنب خطوات معينة لتجنباها. ذلك يعد أيضاً سبباً آخر من أسباب عدم تحقيق الناس لأهدافهم عندما لا يقومون بخطوات حيوية أو يندفعون.

"جنيفر" وشريك حياتها يعرفان أن الإعداد هو أساس القيام بمهمة ما وقد التزما فقط بالعمل لمدة ساعة يومياً خلال الأسبوع. وإذا شعرا برغبة في القيام بالمزيد، فسوف يقدمان على ذلك. والاستراتيجية من هذا النوع سوف تصلح بشكل جيد لأي هدف. نحن أيضاً تعجبنا حقيقة أنهما أدخلا بعض المكافآت والإثابات على خطتهما، فهذه وسيلة تحفيزية طيبة. فكر فيما يمكنك القيام به لتشجيع نفسك وتحفيزها.

بناء الثقة بالنفس

الثقة بالنفس ليست شيئاً يمكن أن نعلمك إياه خلال فقرات قليلة، لكن بعض التمرينات التي عرضناها عليك في هذا الكتاب ستجعلك تبدأ في تعزيز ثقتك بنفسك أكثر وأكثر. تذكر أنه فيما يتعلق بالتركيز والإكمال، عليك أن تعمل جاهداً على ترسيخ إيمانك وثقتك بأنك ستحقق هدفك. مؤخراً تم استضافة بعض المليونيرات في برنامج تليفزيوني ووُجه إلى كل منهم هذا السؤال: "هل ساورك الشك في أن خطتك ستنجح؟". وكانت الإجابة واحدة: "لا".

كما قلنا مرات عديدة، إيمانك وثقتك بأنك قادر على تحقيق هدفك هو جانب من جوانب النجاح في أي هدف صغر أو كبر؛ ينبغي أن تتخيل نفسك وقد حققت هدفك

واشعر بالمشاعر التي ستمر بها حينذاك واسلك سلوك الفائزين. نحن نعتقد أنه قد تأخذ هذا الكلام باستخفاف، لكننا جادون فيما نقول. ينبغي أن تتوقف عن عرقلة نفسك، أنت قادر على أن تحقق لنفسك أكثر مما تتصور؛ كل ما تحتاج إليه هو أن تقول "لدي الحق في أن أحاول...".

كما وجه سؤال آخر إلى المليونيرات بخصوص ما إذا كانوا يخافون الفشل وكانت إجاباتهم مثيرة ها هنا أيضاً. هم لم يرهبوا الفشل. لقد سلموا بحقيقة أن الأمور قد تتأزم أحياناً أو تسير على نحو خاطئ لكنهم حولوا مثل هذه التجارب إلى تجارب إيجابية واستفادوا منها في تعديل خططهم واستخدموا "الفشل" كوسيلة إيجابية للقيام بشيء مختلف في المرة التالية. قد تقول الآن إنهم ينعمون برفاهية التفكير على هذا النحو لكونهم مليونيرات وهذا يمكن أن يكون صحيحاً، لكننا نعتقد أن معظمهم كانوا يفكرون على هذا النحو منذ وقت طويل قبل أن يصبحوا ناجحين من الناحية المالية.

تدمير المعتقدات المقيدة للذات

تحدثنا في وقت سابق عن المعتقدات والأفكار المقيدة للذات، والتي تعد أيضاً شيئاً يمكنك الاستمرار في العمل على معالجته لوقت طويل بعد أن تفرغ من قراءة هذا الكتاب. الشيء المحزن هو أننا كثيراً ما نجهل إمكانياتنا وقدراتنا الفعلية. وقد يكون السبب في ذلك تجاربنا المدرسية السلبية، التي قد تجرنا إلى أن نخبر أنفسنا بأننا أغبياء وعاجزون عن التعلم. ويشعر الناس بالتأثير الشديد لهذه التجارب عليهم ويهربون من المواقف التي قد يضطرون فيها إلى تعلم شيء ما لأنهم يربطون بين التعلم والتعرض للإحراج والارتباك.

وغالباً ما تعني الثقة بالنفس أن يبدأ المرء بمواجهة معتقداته وأفكاره المقيدة لذاته. إليك بعض الأمثلة على تلك الأفكار: "لا يمكنني التعلم"، أو "أسيء تنظيم الأمور"، أو "من هم مثلي لا ينجحون في أي عمل". وقائمة المعتقدات والأفكار المقيدة للذات لا تنتهي. تذكر أنه حتى تصبح قادراً على التركيز والإكمال، أنت في حاجة لأن تقوم بتشجيع وتحفيز نفسك إلى أن تصل إلى خط النهاية. تخيل هذا السيناريو؛ هب أنك في سباق عدو، ما الذي سيقوله جمهورك لتشجيعك على أن تكون أول من يتمكن من عبور خط النهاية؟

- استمر؛ يمكنك أن تحقق هدفك.
- لا تتوقف؛ لقد اقتربت من النهاية.
- هيا؛ لقد أوشكت على الفوز.
-
- أنت في حاجة لأن يكون التحفيز والتشجيع نابعاً من ذاتك. قم بذلك من الآن
- فصاعداً.

أنت بالفعل لديك الوقت؛ لا تفقد التركيز

بما أننا اقتربنا من خط النهاية، نقصد نهاية هذا الكتاب، نود أن نستغرق بعض الوقت في الحديث عن كيفية تدبير الوقت اللازم لتفعيل هدفك. كثيرون منكم سيناضلون من أجل أن يجدوا الوقت اللازم للتركيز على أنفسهم وأفكارهم وأهدافهم، وهذا يعد سبباً إضافياً وراء إمكانية أن تكون الأهداف الجزئية حلاً ممتازاً لمن يجدون مشقة دائمة في تدبير الوقت.

إذا انتظرنا حتى يُتاح لنا الوقت، فإننا قد نصل إلى سن التقاعد؛ وحتى حينذاك قد لا يكون لدينا الوقت الكافي. قد لا يجد البعض منكم بالفعل أي وقت لإضافة أي شيء إلى حياته. ربما كان لديك أطفال صغار، أو ربما كنت تعمل لساعات طويلة، أو ربما كنت تقوم برعاية شخص مريض، أو ربما كانت لديك بعض المشكلات الصحية وتقضي وقتاً طويلاً بين الأطباء والمستشفيات. لذلك عندما تفكر في تدبير الوقت اللازم لهدفك، فقد ترى استحالة ذلك.

إذا كان هذا حالك، أو إذا كنت إلى حد ما قد شققت طريقك نحو هدفك لكنك بدأت تشعر أنه ليس لديك وقت، فلتتوقف وتعيد التفكير في الأطر الزمنية التي وضعتها لنفسك. لا أحد يفرض عليك تحقيق هدفك في أسرع وقت ممكن. تذكر أن إحدى المهارات الذكية SMART تتصل بأن تكون واقعياً، لذلك اسمح لنفسك بأن تستغرق الوقت الذي تحتاج إليه؛ وإذا لم تجد أمامك سوى أن تستقطع من وقتك أجزاءً صغيرة، فافعل. إنك إن صممت، فسوف تدبر الوقت اللازم.

منذ قليل تحدثنا عن أنه ينبغي أن يكون التحفيز نابعاً من ذاتك مما يعمل على استنهاض عزيمتك متى أصابك الوهن ومتى شعرت بأنك قد استنفدت كل قوتك بحيث أصبحت عاجزاً عن الاستمرار. حسناً، نحن نود منك أن تجرب التخيل التالي عن

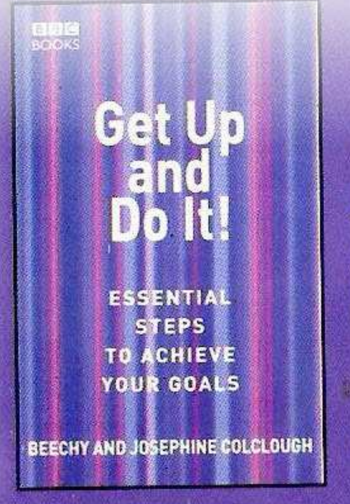
الإنجاز والوصول إلى خط النهاية. إنه ممتع، ونحن متأكدون من أنه سيأتي [illegible] بشكل طيب إزاء كم سيكون إحساسك طيباً عندما تصل إلى خط النهاية وتحقق ما قمت بالتخطيط له، وكم سيكون ممتعاً أن تعبر خط النهاية وأنت فائز.

اقرأ الفقرة التالية ثم أغمض عينيك وتخيل ما جاء بها.

تخيل أنك فارس مصنف عالمياً. وتخيل أنك أسطورة زمانك، لا يقف في طريقك شيء ومهاراتك تفوق الخيال. تخيل أنك صعدت على ظهر أسرع وأمهر فرس في العالم. لا تنزعج، فلديك جميع المهارات لتركبه؛ إذن هدئ من روعك. لن تخطئ في أي شيء ولن يسوء أي أمر. تخيل نفسك في هذا السباق الذي يُجرى في يوم خريفي مشمس ورائع. أوراق الشجر نحاسية اللون إذ الشمس ترسل أشعتها عليها؛ والطريق أمامك يتلألأ كالذهب ويتسم بالجاذبية والسحر. ثم تفتح لك الأبواب. تشعر بدفعات من الطاقة تتوارد عليك وتحس بقرع أقدام فرسك الخلفية عندما تصطدم بالأرض وتندفع بقوة. ثم أخذ فرسك يعدو عدواً سريعاً، وأصبحت محاطاً بالآخرين الذين يحاولون تحقيق نفس الهدف، لكنك ستفوز. أنت مصمم على الفوز، وتقول لنفسك: "يمكنني تحقيق هدفي، سوف أتمكن من ذلك، سأكون أنا الفائز". لست بالضرورة في حاجة لأن تصبح فوراً في مقدمة السباق، لأنك بارع في التخطيط ووضع التكتيكات. لكنك تتحرك بفرسك طوال الوقت. أنت لا تعتمد فقط على سرعة فرسك، وإنما تستخدم عقلك، وهذا ما يجعلك أعظم المتسابقين وأفضلهم. فقط اصمت للحظة واستشعر الريح وهي تمر على وجهك؛ أنت ترتدي نظارة السباق لحماية عينيك وخوذة فوق رأسك، لكن الريح لازالت تمر على وجهك برفق وأنت تعدو بفرسك. تشعر بالهواء حول أنفك وفمك وتحس بنبض قلبك وبتدفق الأدرينالين. تستطيع سماع حافري فرسك وهما يرتطمان بالأرض؛ يمكنك أن تستمع إلى أنفاسك؛ يمكنك أن تسمع الفرس؛ يمكنك أن تسمع صوت الخيول الأخرى؛ يمكنك أن تسمع الجمهور وقد بدأ يهتف ويشجع. إنه يهتف باسمك ويصيح: "استمر، يمكنك أن تحقق هدفك!"، وتعلو صيحاتهم وتصبح أكثر إيقاعية كما الأنشودة. لقد أصبحت أقرب إلى النهاية، وها أنت على بعد عدة أمتار منها. لقد أضحى فرسك في قمة تألقه وأقصى سرعاته. لازلت تشعر بتدفق الطاقة في جسدك وبحماس فرسك. وتبدأ في زيادة سرعة الإيقاع. سوف تحقق الفوز. لا شيء يعترض طريقك. لقد أصبحت في مقدمة السباق، وتواردت

على فرسك دفعة أخرى من الطاقة فازداد سرعة. وتنظر إلى الخلف؛ لا أحد يمكنه اللحاق بك. أمامك قليل من الأمتار ويمكنك أن تنعم بشعورك أنك ستحقق هدفك؛ سوف تفوز ولن يقف أمامك شيء. ويزداد نبض قلبك سرعة؛ وتشعر بأنك قد بلغت الذروة؛ وتعبر خط النهاية؛ وتطلق يديك في الهواء وتقبل جبين فرسك الذي يتنفس بصعوبة ويتصبب منه العرق. إنك تشعر كما لو كنت قد تناولت أقوى عقار في العالم؛ عقار النجاح. أنت الفائز. لقد بلغت هدفك...

ضع الكتاب وتخيل هذا السباق. تخيل المشاعر المذهلة والمثيرة التي ستشعر بها أثناء السباق، لكن الأهم أن تركز على تخيل أهم هذه المشاعر، وهي تلك التي ستمر بها عندما يصبح خط النهاية على مرأى منك وتعرف أنك ستحقق هدفك. قم بعرض هذه الصورة وتلك المشاعر والأحاسيس والأفكار على "شاشتك العقلية". تخيل الفارس، وتخيل الفرس، وتخيل السباق، ثم كن أنت الفارس. تخيل نفسك مكانه. سوف تفوز بهذا السباق. فبغض النظر عن حجم هدفك، يمكنك أن تحققه، وأن تشعر بنفس مشاعر هذا الفارس البطل.



حوّل أحلامك إلى حقيقة

أحياناً تبدو أهدافنا كما لو كانت خيالات بعيدة المنال، لكن مفاتيح النجاح تكمن في أن نبدأ سريعاً في التركيز عليها،وتوضيحها، وإعداد خطة لتحقيقها. إذا كان من طبيعتنا أن نحلم بهدف ما، فالأرجح أنه من طبيعتنا أيضاً أن نتمكن من بلوغه. يعرض لك المؤلفان الكيفية التي يمكنك بها بلوغ أهدافك بمساعدة هذا الكتاب التطبيقي الذي يشتمل على طرق عملية وإيجابية ومتفائلة.

- **ثق بنفسك:** قُم بإعداد جرد شخصي لنفسك كي تستكشف هويتك الحقيقية وحقيقة ما ترغب فيه.
- **الدوافع والمعوقات:** حدّد ما يجعلك تمضي قدماً، وتعلّم كيفية التعامل مع ما يعرقل مسيرتك.
- **حقق هدفك:** ضع خططاً، والتزم بورقة عمل، وانظر مدى تقدمك، واستمر، وتعرف على إنجازاتك واستمتع بها.



بيتشي وجوزفين كولكلاف معالجان نفسيان مرخص لهما، ومن بين كتبهما Challenge to Change و The Effective Way to Stop Drinking. بيتشي معروف بعمله مع المشاهير أمثال إلتون جون وروبي ويليامز.




6 281072 038601
282203531

